Atividade física, lazer e saúde

Atividade física, lazer e saúde

Paulo Heraldo Costa do Valle

Sumário

Palavras do autor

Prezado aluno, vamos ingressar em uma nova proposta de estudo e entender a importância dos conteúdos que estão relacionados com a Atividade Física, Lazer e Saúde. Com certeza ao final deste livro você terá uma grande quantidade de informações muito importantes que serão fundamentais para o seu futuro profissional.

A competência geral desta disciplina é conhecer e relacionar a atividade física como um elemento do lazer e a sua interação com a saúde.

Ao longo desta disciplina iremos trabalhar atitudes muito importantes para você e seu futuro profissional: o raciocínio crítico e a solução de problemas e a liderança. Com isso, espera-se que, ao final desta disciplina, você tenha condições de solucionar todos os problemas que foram apresentados através do desenvolvimento destas habilidades.

Neste livro você terá acesso a todas as informações relacionadas com a Atividade Física, Lazer e Saúde, através da divisão dos vários assuntos em quatro unidades que são:

- História e Qualidade de Vida na Saúde
- Políticas para Promoção da Saúde e Qualidade de Vida
- Atividade Física e Lazer
- Empreendedorismo e Marketing Pessoal

Na Unidade 1 (História e Qualidade de Vida na Saúde) será trabalhado a evolução histórica e conceitual sobre saúde, diferenças entre aptidão física e saúde e a saúde e qualidade de vida no trabalho.

Já na Unidade 2 (Políticas para Promoção da Saúde e Qualidade de Vida), os assuntos abordados serão: Promoção da saúde, função pedagógica da atividade física e recreação e práticas corporais alternativas.

Na Unidade 3 (Atividade Física e Lazer) serão abordados temas como: Lazer e principais conceitos, preparação e programação da atividade, Implantação e perfil do profissional.

Finalmente, na Unidade 4 (Empreendedorismo e Marketing

Pessoal), o estudo está pautado no Empreendedorismo e plano de negócios, organização e marketing pessoal e programas de qualidade de vida.

Em cada seção do livro será trabalhado uma situação-problema em que estará envolvido Matheus, um educador físico formado há 3 anos, e que há 1 ano montou uma empresa chamada "Lazer e Saúde".

Sua participação nesta disciplina é fundamental, por isso é muito importante que você leia sempre todos os materiais que estão disponibilizados neste livro didático.

Podemos iniciar? Boa sorte para você nesta nova jornada.

História e qualidade de vida na saúde

Convite ao estudo

O assunto que será trabalhado nesta primeira unidade está relacionado com a História e Qualidade de Vida na Saúde, estes conteúdos vão dar condições para você, aluno, entender toda a história e a qualidade de vida ao longo dos períodos, tanto no mundo como no Brasil.

O objetivo desta unidade é despertar em você, futuro profissional da educação física, o interesse pelo estudo e a aplicação da atividade física associada com o lazer e a saúde.

Matheus é um educador físico formado há 3 anos, há 1 ano ele montou uma empresa chamada "Lazer e Saúde".

Esta empresa tem como foco principal de trabalho a prestação de serviços voltados para a Atividade Física, Lazer e Saúde para todas as idades e classes sociais, com propostas de acordo com as necessidades de cada cliente ou empresa.

A cada seção Matheus estará passando por uma situação problema diferente em que estarão envolvidos funcionários, clientes, fornecedores e a comunidade em geral, e você será convidado a ajudar Matheus para resolver cada situação.

Nesta unidade vamos trabalhar com a evolução histórica e conceitual sobre saúde, em cada seção desta unidade Matheus estará passando por uma situação-problema diferente que vai obrigá-lo a utilizar todos os conhecimentos que já foram adquiridos no decorrer do curso e em específico na referida disciplina, dando subsídios para que você tenha condições de resolver todas estas situações do dia a dia que estão relacionadas

com a sua futura profissão.

Na Seção 1.1 desta unidade será estudado a definição sobre saúde, definição sobre doença, evolução Histórica e a Constituição Federal de 1988.

Na Seção 1.2 e Seção 1.3 desta unidade será trabalhado a definição de atividade física, definição de Aptidão Física, os tipos de atividades físicas e a relação entre aptidão física e saúde.

Na Seção 1.3 desta unidade será estudado a definição de qualidade de vida, qualidade de vida relacionada à saúde, relação da qualidade de vida no trabalho e como atingir a qualidade de vida no trabalho.

Seção 1.1

Evolução histórica e conceitual sobre saúde

Diálogo aberto

Nesta semana o funcionário Valdir procurou Matheus para conversar com ele pois está se preparando para prestar um concurso para a prefeitura da sua cidade.

Um dos assuntos que vai cair na prova está relacionado com as políticas públicas e Valdir está com bastante dificuldade para entender a importância da Constituição Federal de 1988 e o Sistema Único de Saúde.

Com base nestas informações, convidamos você para ajudar Matheus a esclarecer Valdir sobre os principais pontos sobre estes assuntos com relação ao Sistema Único de Saúde: quando foi criado, quando foi regulamentado, e o que compete à direção estadual e à direção municipal do Sistema Único de Saúde?

Não pode faltar

Neste momento convidamos você para estudarmos as definições sobre a saúde, você consegue pensar em qual seria a melhor definição?

Definição sobre saúde

Vamos abordar agora algumas definições sobre a saúde até chegar na elaboração proposta pela Organização Mundial de Saúde e aceita até os dias atuais.

O relatório de Lalonde, elaborado no Canadá em 1974, apresentou uma definição sobre a saúde, em que definiu que é o resultado de um conjunto de determinantes divididos em quatro grupos: Ambiente, estilo de vida, biologia humana e organização dos serviços de saúde. Foram também definidas neste documento cinco estratégias para o confronto: Promoção de saúde, regulação, eficiência da assistência médica, pesquisa e fixação dos objetivos e aumento dos anos de vida.

Em 1977, Christopher Boorse apresentou uma definição muita simples sobre saúde, definindo apenas como a ausência de doença.

Em 1981, Leon Kass propôs que o bem-estar mental também deveria fazer parte do campo da saúde, em 2001, através de Lennart Nordenfelt, a saúde foi definida como um estado físico e mental em que seria sempre possível alcançar todas as metas que eram consideradas vitais.

A definição mais utilizada e mais aceita até os dias atuais é a apresentada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades", esta organização tem como função trabalhar com todas as questões que estão relacionadas com à saúde global.

A OMS está representada em mais de 150 nacionalidades que desenvolvem atividades em 147 países, possuindo seis escritórios regionais com sede localizada em Genebra na Suíça.

Definição sobre doença

A doença, assim como a saúde, foi tratada sempre de diferentes formas em diferentes épocas, por exemplo, na antiguidade, era tratada pelas religiões politeístas como sendo um problema divino/espiritual, um castigo dos deuses.

Com o surgimento das religiões monoteístas, este castigo da doença acabou ficando sobre a responsabilidade de um único Deus, toda esta visão da doença como uma forma de castigo foi utilizada durante muitos anos até por volta do século XIX, e, em alguns grupos, esta crença pode ser observada até os dias atuais.

Existem documentos paleontológicos que indicam que já existia a preocupação com a promoção da saúde do ser humano, sendo constatada através do cuidado não só com o desenvolvimento físico e mental, como também com a prevenção das doenças.

Voltando um pouco na história, podemos perceber por exemplo que as pessoas na pré-história não tinham o costume de viver em grupos, com a formação dos grupos posteriormente começaram as primeiras comunidades e junto com elas surgiram as doenças como a lepra e a tuberculose.

A doença pode ser definida como um distúrbio das funções dos órgãos que estão associados com sinais e sintomas específicos, podendo ser causada tanto por fatores internos como, por exemplo, uma doença autoimune ou externos, como por uma infecção.

Saúde versus Doença

Não existe uma única compreensão entre o processo saúde e doença, pode-se afirmar que ao longo do tempo as mesmas foram modificas devido a mudanças quanto a compreensão como também com relação aos fatores determinantes das mesmas.

Durante a antiguidade as doenças eram atribuídas aos elementos naturais ou sobrenaturais, o cuidado dos doentes estava sob a responsabilidade dos sacerdotes, feiticeiros ou xamãs, todo o adoecimento estava relacionado com transgressões individuais e coletivas.

O entendimento quanto aos conceitos de saúde e doença são fundamentais, uma vez que estas concepções são importantes para as políticas de saúde e suas intervenções, bem como para o entendimento da importância da prática da atividade física regular.

Ao longo da história foram propostos alguns modelos sobre o processo de saúde, como o modelo biomédico e modelo da história natural da doença entre outros modelos propostos.

Você conseguiu assimilar até agora o que foi abordado sobre a saúde e a doença? Todos os itens abordados são muito importantes para que você realmente consiga entender toda a evolução história até a criação do Sistema Único de Saúde no Brasil.

Evolução histórica

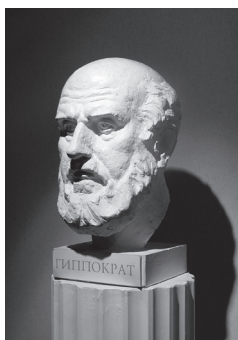
Antigamente, saúde e doença eram consideradas como processos distintos e individuais, ou seja, ou a pessoa tinha saúde, portanto não estava doente ou apresentava alguma doença e, portanto, era considerada como um doente.

Com o passar dos anos estes conceitos foram mudados, e para poder entender este processo é necessário primeiro estudarmos o conceito do que é a saúde e do que é a doença separadamente, o que já fizemos nesta seção, agora vamos estudar como foi a evolução histórica com os gregos e romanos e posteriormente como este processo ocorreu no Brasil.

Gregos

Hipócrates destacou-se entre os gregos e foi considerado o pai da medicina, desenvolvendo vários trabalhos, sendo que um deles foi chamado *Os Ares e os Lugares*. Neste documento ele relacionou a saúde e a doença estando envolvidas, por exemplo, com os locais de habitação, alimentação e os ventos.

Para os gregos já existia uma associação da doença com um desequilíbrio do próprio organismo, eles acreditavam que a única forma para o tratamento seria buscar novamente este equilíbrio que foi perdido anteriormente.

Figura 1.1 | Hipócrates

Fonte: <https://goo.gl/vkibg2>. Acesso em: 26 jun. 2017.

Romanos

Dos romanos foi herdada a importância das políticas públicas integradas e intersetoriais como produtoras da saúde. Galeno foi o mais famoso dos médicos romanos e foi quem fez a relação da liberdade que é proporcionada através de uma renda econômica adequada a situação de saúde de uma população.

Períodos Históricos no Brasil

Agora vamos abordar alguns momentos históricos muito importantes que ocorreram no Brasil: Brasil Colônia, Primeira República, Estado Novo e Período Militar.

Figura 1.2 | Lepra

Fonte: <https://goo.gl/VLzVTL>. Acesso em: 26 jun. 2017.

Brasil Colônia

No Brasil Colônia, todas as ações com relação a saúde estavam voltadas para as classes dominantes, constituídas principalmente pelo clero e o governo, voltadas apenas para o espírito, ocasionando então um completo abandono do corpo e seus cuidados para a maioria da população.

Nesse período, estas pessoas eram retiradas do convívio social, sendo encaminhadas para locais isolados chamados de leprosários, que eram mantidos através de doações.

A lepra nesta época era uma doença crônica incurável que conduzia rapidamente as pessoas à morte.

Quando a família real chegou ao Brasil começou então realmente a preocupação com o cuidado e a higienização das cidades, através do processo de urbanização das ruas, calçadas, estradas, pontes entre outros locais, levando os negros e leprosos para locais mais distantes da cidade longe da população em geral.

O foco da saúde neste período estava mais voltado para a doença, sendo sempre tratado de forma individual, através apenas de uma prática curativa e assistencialista.

Agora daremos um exemplo de uma das maiores estruturas com a finalidade de atender aos enfermos em geral. Apresentamos, então, um pouco da história do início das Santas Casas de Misericórdia no Brasil e no mundo. A palavra misericórdia tem origem no latim e significa em um sentido mais amplo doar a quem necessita.

A primeira Santa Casa de Misericórdia foi criada em Lisboa no dia 14 de agosto de 1498 pela rainha Leonor de Lencastre, esposa de Dom João.

No Brasil, as primeiras Santas Casas foram criadas após o seu descobrimento nos anos de 1543 em Santos, 1549 em Salvador, 1567 no Rio de Janeiro, 1818 em Vitória, 1599 em São Paulo entre tantas outras.

Atualmente existem mais de 2100 locais de saúde que estão presentes em todo o território brasileiro.

Pode-se afirmar que existem duas fases desta instituição no Brasil, a primeira estava voltada para a caridade entre meados do século XVIII até 1837, enquanto a segunda fase entre o período de 1838 a 1940 era voltada para a filantropia.

Primeira República

Neste período a economia estava voltada para a agricultura tendo como principal produto o café, sendo de fundamental importância a exportação, exigindo cuidados especiais nos portos através do controle das doenças ou pestes para que não ocorresse nenhum tipo de situação que poderia prejudicar a exportação.

A grande preocupação estava voltada para a erradicação da febre amarela e também para o combate da tuberculose, o grande destaque foi o médico Oswaldo Cruz que estava envolvido nesta época no combate destas doenças, e a grande maioria dos pacientes nesta época dependiam das entidades filantrópicas e beneficentes como também da prática liberal.

Estado Novo

O Estado Novo fez parte do último dos três governos de Getúlio Vargas, esses governos tiveram como principais características a estruturação do país, investimento voltado para a economia urbana,

regulamentação da relação entre empregados e trabalhadores e grandes avanços nas políticas sociais. Nesta fase foi recriada a estrutura da previdência social através da ampliação das chamadas caixas de aposentadoria e pensão.

Através da representação de empregados e empregadores coordenados pelos trabalhos dos sindicatos ocorreu, em 1930, a criação do Ministério do Trabalho e, em 1953, foi criado o Ministério da Saúde.

Período Militar

Este período foi compreendido entre os anos de 1964 a 1985. Durante esta fase ocorreu o aumento da dívida externa, desemprego e pobreza, agravando as condições sociais e a saúde da população brasileira.

Mudanças no Brasil e no Mundo

Na década de 1970, no Brasil, a saúde era considerada apenas como a ausência de doença. A partir de 1974, é que a saúde passou a ser vista como uma forma diferente, com uma grande preocupação com relação a necessidade de diminuição da utilização de medicamentos.

No ano de 1978, foi realizada na Rússia a Primeira Conferência Internacional sobre Cuidados Primários da Saúde em Alma Alta, através da OMS e do Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF). Neste evento, ficaram estabelecidas metas fundamentais para uma importante mudança nas condições de saúde da população mundial.

Em 1986, foi realizada no Canadá, na cidade de Otawa, a Primeira Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, sendo então considerada como um marco histórico para a saúde, gerando a carta que ficou chamada de *Carta de Otawa* a qual seria referência para as conferências seguintes. O conteúdo desta carta estava relacionado com alguns pré-requisitos que são básicos para a saúde da população como: alimentação, educação, ecossistema estável, equidade, habitação, justiça social, renda e recursos sustentáveis. Resumindo, podemos afirmar a necessidade de se atingir um completo bem-estar físico, social e mental, ficando então explícita a importância da promoção da saúde além dos cuidados com a saúde.

Constituição federal de 1988

Em 5 de outubro de 1988, foi promulgada a Constituição Federal, mais conhecida como a Constituição Cidadã, estando vigente até hoje e sendo considerada como uma importante retomada para as ações e políticas públicas voltadas para a construção de um Estado Social, garantindo a promoção e a ampliação das liberdades civis e dos direitos e garantias fundamentais do cidadão. Nela, os artigos 196 a 200 estão relacionados à saúde.

O artigo 196 garante que a saúde deve ser um direito de todos e dever do Estado, garantido através de políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e dando o acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação.

O artigo 198 criou o chamado Sistema Único de Saúde com as diretrizes voltadas para a descentralização, dando uma única direção voltada para o atendimento de todas as pessoas, priorizando as ações voltadas através de atividades preventivas e participação de todas as comunidades.

Pesquise mais

Agora, convidamos você para fazer a leitura na integra dos artigos 196 a 200 da Constituição Federal de 1988 pois são fundamentais para todos os profissionais da saúde.

Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/web_sus20anos/20anossus/legislacao/constituicaofederal.pdf>. Acesso em: 19 fev. 2017.

Sistema Único de Saúde

O Sistema Único de Saúde (SUS) é considerado um dos maiores sistemas de saúde não só no Brasil, mas também em todo o mundo, englobando desde um simples atendimento ambulatorial até complicados transplantes de órgãos, garantindo então o acesso integral a toda a população, sendo considerado como o maior movimento de inclusão social já visto na História do Brasil como também no mundo.

A descentralização é uma das diretrizes do SUS sendo aplicado através do financiamento nas três esferas de governo e a execução de serviços por conta dos municípios, o que significa então a transferência de todos os serviços e responsabilidades da esfera

federal para a municipal.

Existem três princípios que são considerados básicos para o SUS que são: Universalidade, Equidade e Integralidade da atenção à saúde.

Universalidade

A universalidade pode ser considerada como um princípio final, um ideal que deseja ser alcançado. Para que isso possa acontecer é necessário que todas as barreiras jurídicas, econômicas, culturais e sociais sejam eliminadas, garantindo uma aproximação cada vez maior da população e de todos os serviços oferecidos para a população.

Equidade

Este princípio foca que todas as pessoas devem ser tratadas da mesma forma, propondo então um tratamento igual através da busca de igualdade quanto as oportunidades de desenvolvimento pessoal e social entre todos os membros. O ponto de partida é reconhecer que ainda existem desigualdades tanto entre as pessoas como nos grupos sociais e que a maioria delas são injustas e precisam ser superadas.

A maior contribuição que pode ser dada é a redistribuição quanto a oferta de serviços, através da priorização da atenção para os grupos sociais que apresentam condições de vida e saúde mais precárias, enfatizando ações específicas para determinados grupos e pessoas que apresentem riscos diferenciados de adoecimento e morte por determinados problemas.

Integralidade

A integralidade é uma outra diretriz muito importante do SUS, tendo sempre como preferência a prevenção, sendo considerado como um dos principais desafios ao propor o tratamento de todos os indivíduos como um ser único e inserido em uma comunidade, através de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde formando um todo que não pode e não deve ser dividido ou compartimentado, com todas as unidades prestadoras de serviço através dos diferentes níveis de atenção básica, secundária e terciária, garantindo assim a formação de um sistema com a capacidade de prestar uma assistência integral.

Reflita

Gostaria de aproveitar este momento para convidarmos você a fazer uma reflexão quanto ao sistema de saúde, através de uma pesquisa buscando encontrar até três sistemas de saúde diferentes aqui no Brasil, e fazer uma comparação entre os principais pontos positivos e negativos do nosso sistema com o dos outros países.

Sem medo de errar

Retomando a situação-problema desta seção, Valdir procurou Matheus para conversar, pois está se preparando para prestar um concurso na prefeitura da sua cidade e está com bastante dificuldade quanto aos conteúdos que estão relacionados com o sistema público de saúde, encontrando-se com dificuldade de entender quando este sistema foi criado, quando foi regulamentado, como funciona a direção estadual e a municipal.

O Sistema Único de Saúde foi criado através da Constituição Federal de 1988 sendo considerado ainda hoje como um dos maiores movimentos de inclusão social na saúde no Brasil e no mundo, quebrando os sistemas anteriores nos quais não existia um único sistema de saúde vigente e o enfoque estava na doença e não na saúde.

O Sistema Único de Saúde foi regulamentado pelas Leis n.º 8080/90 (Lei Orgânica da Saúde) e nº 8.142/90, estas duas leis garantiram a promoção, proteção e recuperação da saúde e também a organização e o funcionamento de todos os serviços correspondentes, tendo como objetivos:

- Identificação e divulgação dos fatores condicionantes e determinantes da saúde.

- A formulação de política de saúde destinada a promovê-la, nos campos econômico e social.

- A assistência às pessoas por intermédio de ações de promoção, proteção e recuperação da saúde, com a realização integrada das ações assistenciais e das atividades preventivas.

Para a direção Estadual do Sistema Único de Saúde compete a promoção da descentralização para os municípios dos serviços e das

ações de saúde; acompanhando, controlando e avaliando as redes hierarquizadas do Sistema Único de Saúde.

Prestação de apoio técnico e financeiro aos municípios e execução de ações e serviços de saúde.

Coordenação, execução de ações e serviços de vigilância epidemiológica; vigilância sanitária; alimentação, nutrição e saúde do trabalhador.

Participação na formulação da política e da execução de ações de saneamento básico; ações de controle e avaliação das condições e dos ambientes de trabalho.

Identificação de estabelecimentos hospitalares de referência e a gestão dos sistemas públicos de alta complexidade, de referência estadual e regional.

Coordenação da rede estadual de laboratórios de saúde pública e hemocentros, e gestão das unidades que permaneçam em sua organização administrativa.

Acompanhamento, avaliação e divulgação dos indicadores de morbidade e mortalidade no âmbito da unidade federada.

Para a direção Municipal do Sistema Único de Saúde compete o planejamento, organização, controle e avaliação das ações e dos serviços de saúde e gestão e execução dos serviços públicos de saúde.

Participar do planejamento, programação e organização da rede regionalizada e hierarquizada do Sistema Único de Saúde, em articulação com sua direção estadual.

Participar da execução, controle e avaliação das ações referentes às condições e aos ambientes de trabalho.

Executar os serviços de vigilância epidemiológica; vigilância sanitária; alimentação; saneamento básico; saúde do trabalhador.

Colaborar na fiscalização das agressões ao meio ambiente que tenham repercussão sobre a saúde humana e atuação junto aos órgãos municipais, estaduais e federais competentes, para controlá-las.

Colaboração com a União e os Estados na execução da vigilância sanitária de portos, aeroportos e fronteiras.

Avançando na prática

Definição sobre saúde

Descrição da situação-problema

Alexandre está fazendo uma pesquisa sobre as várias definições sobre a saúde no Brasil e ficou muito interessado em saber por que a definição da Organização Mundial de Saúde é a mais utilizada e mais aceita.

Com base nestas informações, gostaríamos de convidar você para ajudar a resolver a esta situação-problema apontando por que a definição da Organização Mundial de Saúde é a mais utilizada.

Resolução da situação-problema

A definição da saúde apresentada pela Organização Mundial de Saúde é a mais aceita até os dias atuais pois leva em consideração a importância do equilíbrio completo entre o bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças.

As outras definições mais simplistas utilizadas anteriormente acreditavam que a simples ausência de doença era sinônimo de saúde, o que hoje acredita-se que para uma pessoa ter saúde ela precisa estar em equilíbrio do ponto de vista físico, mental e social e isto só pode ser alcançado quando a pessoa realmente estiver bem e equilibrada.

Faça valer a pena

1. Em 5 de outubro de 1988 foi promulgada a Constituição Federal, mas conhecida como a Constituição Cidadã, sendo assinada pelo presidente da Assembleia Nacional Constituinte, Ulysses Guimarães, estando vigente até os dias atuais.
Os artigos 196 a 200 abordam todos os assuntos relacionados com a saúde.
Alexandre está estudando sobre o sistema de saúde brasileiro pois vai prestar um concurso público para uma vaga na área da saúde.
Com base em todas estas informações, qual é o nome do sistema de saúde vigente no Brasil?

a) Sistema Global de Saúde.
b) Sistema Nacional de Saúde.
c) Sistema Único de Saúde.
d) Sistema Múltiplo de Saúde.
e) Sistema Simples de Saúde.

2. Uma das obras do pai da medicina foi *Os Ares e os Lugares*, em que ele relacionou a saúde e a doença e o seu envolvimento com a habitação, alimentação e os ventos.
Desde esta época, já existia uma associação da doença com um desequilíbrio do próprio organismo e acreditava-se que a única forma para o tratamento seria buscar novamente este equilíbrio que foi perdido anteriormente.
Os gregos destacaram-se nos vários cenários em todo o mundo. Com base em todas estas informações, quem foi o filósofo grego que foi considerado o pai da medicina?
a) Hipócrates.
b) Sócrates.
c) Aristóteles.
d) Pitágoras.
e) Epicuro

3. O relatório de Lalonde foi elaborado no Canadá em 1974 sendo considerado como o primeiro relatório governamental moderno no mundo ocidental a reconhecer que era necessário não mais pensar em um sistema tradicional para a saúde sob o ponto de vista biomédico.
Marcos é um profissional da saúde que está prestando uma assessoria para a Organização Mundial da Saúde. Com base em todas estas informações, o que o relatório de Lalonde apresentou e onde está localizada a sede da Organização Mundial da Saúde?
a) Comparação entre a saúde e a doença – Inglaterra.
b) Constituição Mundial – Portugal.
c) Definição sobre a doença – Estados Unidos.
d) Definição sobre a saúde – Genebra.
e) As definições sobre a doença para todo o mundo – Espanha.

Seção 1.2

Aptidão física e saúde

Diálogo aberto

Matheus foi convidado pelos alunos do diretório acadêmico "Vida e Saúde" da universidade em que ele fez a graduação em Educação Física contendo para ministrar uma palestra durante a semana acadêmica para todos os acadêmicos do curso.

O tema da palestra é a relação entre aptidão física e saúde e os principais parâmetros avaliados na ergoespirometria e os seus significados.

Gostaríamos de aproveitar este momento para convidar você a ajudar Matheus a elaborar esta palestra os principais assuntos que devem ser abordados durante a semana acadêmica.

Não pode faltar

Antes de começar a abordar todos os conteúdos desta seção, você sabia que existe diferença entre os termos atividade física e aptidão física?

Convidamos você para pensar quais são estas diferenças e após chegar a uma conclusão sob estas diferenças você poderá começar a leitura desta seção.

Definição de atividade física

A definição de atividade física para a Organização Mundial da Saúde (OMS) é "qualquer tipo de movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia". Dentre essas atividades podemos ter as atividades físicas realizadas durante as tarefas da vida diária como banhar-se, vestir-se, carregar e levantar objetos, como também as atividades realizadas durante o trabalho ou, ainda, as atividades praticadas durante o lazer, como jogos, esportes e danças. Para que o indivíduo consiga atingir algum benefício para o sistema cardiorrespiratório através de uma determinada atividade física a mesma deve ser realizada com no mínimo 10 minutos de duração.

A recomendação da OMS quanto a atividade física é de 60 minutos de atividade física por dia para crianças e adolescentes.

Para os indivíduos que praticam atividades físicas regulares, tem-se observado um importante aumento da expectativa de vida; para estas pessoas a média de expectativa de vida é de mais de 80 anos, podendo chegar até 100 anos.

Figura 1.3 | Atividade Física

Fonte: <https://goo.gl/qUBv43>. Acesso em: 27 jun. 2017.

Aumento da inatividade física

Vários estudos comprovam os grandes benefícios da atividade física para a saúde, porém, infelizmente, os níveis de inatividade física vêm aumentando nos últimos anos ao redor de todo o mundo.

Os dados comprovam que quanto maior o produto interno bruto em um país, menor é o nível de atividade física. A diminuição da atividade física está relacionada com o estilo de vida sedentário tanto no trabalho como em casa.

Existem vários fatores que contribuem para o aumento da inatividade física como:

- O excesso de utilização dos meios de transporte "passivos".

- Medo da violência e assaltos, obrigando as pessoas ficarem dentro de casa.

- Qualidade do ar muito baixa devido ao alto índice de poluição.

- Falta de espaços com segurança para a realização de atividades físicas e lazer, como parques, praças e quadras.

Para que este quadro, de pouca ou nenhuma atividade física, seja extinto em todo o mundo, é necessário que existam programas através de políticas públicas para o incentivo à prática de atividade física de forma a influenciar toda a população mundial desde crianças e adolescentes até adultos.

Reflita

É importante que você reflita sobre esta situação bastante preocupante que é o aumento da inatividade física principalmente nos países considerados de primeiro mundo, onde 41% dos homens e 48% das mulheres não praticam atividade física suficiente, enquanto que nos países de terceiro mundo esta relação é de 18% para os homens e 21% para as mulheres.

Definição de aptidão física

O Colégio Americano de Medicina do Esporte define a aptidão física como um conjunto de características já presentes nos indivíduos ou que podem ser adquiridas ao longo da vida, permitindo a realização de todas as atividades da vida diária, as atividades exercidas durante o trabalho, como também a ausência de qualquer doença.

A aptidão física pode ser dividida em dois componentes:

- Componentes de Aptidão Física Relacionados à Saúde

- Componentes da Aptidão Física Relacionados às Habilidades

Figura 1.4 | Aptidão Física

Fonte: <https://goo.gl/Dk6mir>. Acesso em: 27 jun. 2017.

Quadro 1.1 | Componentes de Aptidão Física Relacionados à Saúde e Relacionados às Habilidades

COMPONENTES DE APTIDÃO FÍSICA RELACIONADOS À SAÚDE
- Endurance cardiovascular: Capacidade dos sistemas circulatório e respiratório de fornecerem oxigênio durante uma atividade física sustentada.
- Composição corporal: As quantidades relativas de músculo, gordura, osso e outras partes vitais do organismo.
- Vigor muscular: A capacidade do músculo de exercer força.
- Endurance muscular: A capacidade do músculo de continuar se contraindo sem contrair fadiga.
- Flexibilidade: A amplitude de movimento disponível em uma articulação.
COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADOS ÀS HABILIDADES
- Agilidade: A capacidade de modificar a posição do corpo no espaço com velocidade e acurácia.
- Coordenação: A capacidade de utilizar os sentidos, como a vista e a audição, juntamente com outras partes corporais para realizar as tarefas com regularidade e exatidão.
- Equilíbrio: A manutenção do equilíbrio na condição estacionária ou em movimento.
- Potência: A capacidade ou o ritmo com que se consegue realizar um trabalho.
- Tempo de reação: O tempo transcorrido entre a estimulação e o início da reação a essa estimulação
- Velocidade: A capacidade de realizar um movimento dentro de um curto período.

Fonte: PESCATELLO et al. (2014, p. 3).

Assimile

Você realmente entendeu a diferença entre atividade física e aptidão física? Então vamos lá: A atividade física é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como "qualquer tipo de movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia".

Enquanto que a aptidão física é definida pelo Colégio Americano de Medicina do Esporte como um conjunto de características já presentes nos indivíduos ou que podem ser adquiridas ao longo da vida, permitindo a realização de todas as atividades da vida diária, as atividades exercidas durante o trabalho, como também a ausência de qualquer doença.

TIPOS DE ATIVIDADES FÍSICAS

Existem vários tipos de atividades físicas que são realizadas por uma grande parte dos indivíduos, como as atividades com bola (basquetebol, futebol, handebol, queimada e voleibol), danças (bolero,

forró, samba, salsa, valsa, ventre e zouk), caminhadas, corridas e andar de bicicleta.

Agora vamos abordar outros modelos de atividades físicas exibindo alguns detalhes de cada uma dessas atividades.

Exemplificando

Você já parou para pensar que sempre existe uma motivação para tudo que fazemos com prazer? Portanto, é fundamental que você escolha uma atividade física em que você realmente se sinta bem, motivado, animado para realizar esta atividade diariamente ou em alguns dias na semana.

A leitura deste artigo *Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica* pode ajudar você a pensar nas seis dimensões (Controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer) que fazem parte dos índices motivacionais e que podem ajudar você a saber como descobrir qual é a atividade física que mais motiva você.

Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16683/18396>. Acesso em: 20 mar. 2017.

Alongamento

O alongamento é uma atividade física bastante indicada e pode ser realizada em média durante 30 minutos, sendo considerado como uma atividade muito relaxante e que traz benefícios muito importantes para a saúde, como o aumento da amplitude de movimentos e também a melhora da flexibilidade e postura.

Capoeira

É uma atividade física originada no Brasil que proporciona a sociabilização e diminuição de estresse para todos os praticantes, auxiliando bastante na liberação de energia, sendo uma mistura de arte marcial, esporte, música, dança e cultura popular, através de movimento complexos com chutes e rasteiras tanto em solo como aéreas, esta modalidade também é considerada como um jogo.

Figura 1.5 | Capoeira

Fonte: <https://goo.gl/Kxa8Xo>. Acesso em 27 jun. 2017.

Atividades Circenses

As atividades realizadas neste local são muito diferentes do que qualquer outro tipo de atividade podendo serem realizadas na cama elástica, tecido, trapézio ou em outros tantos lugares. Todas estas atividades vão trabalhar a coordenação, equilíbrio e a força.

Figura 1.6 | Atividades Circenses

Fonte: <https://goo.gl/h7NUdG>. Acesso em 27 jun. 2017.

Crossfit

É uma atividade realizada atualmente com grande frequência por uma boa parte dos jovens, estas atividades envolvem vários tipos de exercícios como o agachamento, argolas, barras, cordas, corrida, correntes, elásticos, exercícios com bolas e levantamento de peso, estas atividades podem ser feitas tanto no espaço fechado como também ao ar livre.

Figura 1.7 | Crossfit

Fonte: <https://goo.gl/dKVNEi>. Acesso em: 27 jun. 2017.

Escalada

Faz parte do grupo das atividades que são consideradas como radicais, é muito procurada pelos jovens, proporcionando uma importante sensação de liberdade e desafio, exigindo uma alta concentração por parte de todos os indivíduos.

Lutas

Existem vários tipos de lutas, como jiu jitsu, judô, karate, taekwondo entre outros tipos. No jiu jitsu está envolvido ao mesmo tempo o ataque e a autodefesa, já o judô tem como base a utilização da força do adversário contra ele mesmo como forma de imobilização, o karate está relacionado com golpes exatamente em pontos vitais através de chutes e socos, enquanto que o taekwondo envolve uma importante habilidade com as mãos, braços, pernas e pés para se defender do ataque da outra pessoa.

Método Pilates

As atividades desenvolvidas neste método criado por Joseph Pilates e posteriormente estudadas e desenvolvidas pelos seguidores de Joseph, vão variar entre os exercícios que são realizados no solo, como também nos seguintes aparelhos Barrel, Cadillac, Chair e Reformer, o corpo é trabalhado como um todo na busca o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Figura 1.8 | Método Pilates

Fonte: <https://goo.gl/MBU4Df>. Acesso em: 27 jun. 2017.

Pesquise mais

Agora convidamos você para fazer a leitura deste trabalho de conclusão de curso com o título *O Método Pilates Solo na Educação Física: Alguns Benefícios* pois ele será útil para você entender a importância deste método como uma importante forma de atividade física que busca o equilíbrio entre o corpo e a mente.

Disponível em: <https://goo.gl/pPQkGN>. Acesso em: 19 mar. 2017.

Power Jump

É a prática de atividade física na cama elástica com o auxílio de músicas que estimulam a atividade física, através de vários pulos com maior e menor intensidade, sendo bastante indicado para quem está querendo perder peso e ao mesmo tempo diminuir o estresse.

Skate

É uma atividade física que proporciona ao praticante uma sensação de liberdade, uma vez que a sua prática ocorre na maioria das vezes ao ar livre, esta atividade trabalha com muitos grupos musculares e proporciona uma importante melhora na consciência corporal e a flexibilidade.

Step

É realizado através de um degrau em que o indivíduo faz atividades subindo e descendo o banco sempre com uma música de fundo, envolvendo principalmente os membros inferiores, esta atividade sendo muito praticado pelas mulheres.

Figura 1.9 | Step

Fonte: <https://goo.gl/P1xb6c>. Acesso 27 jun. 2017.

Surf

O surf é uma atividade física que é realizada na natureza proporcionando para todos os praticantes uma importante sensação de liberdade e bem-estar, esta atividade trabalha bastante o equilíbrio uma vez que o indivíduo precisa estar em pé sobre a prancha.

Tênis

O tênis é um dos exemplos de atividades que podem ser desenvolvidas em duplas, e que proporciona também o equilíbrio entre o corpo e a mente, trazendo grandes desafios para todos os indivíduos através da melhora da coordenação motora ao praticar este importante esporte.

Yoga

A Yoga proporciona importantes mudanças quanto ao equilíbrio trazendo para os indivíduos um maior bem-estar, paz e uma ótima qualidade de vida, além de trabalhar o alongamento, equilíbrio e força, unindo também os benefícios atingidos entre o corpo e a mente.

Figura 1.10 | Yoga

Fonte: <https://goo.gl/M1Xw7R>. Acesso 27 jun. 2017.

RELAÇÃO ENTRE APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE

Quando se fala em atividade física não se pode esquecer que existe uma grande variação quanto a intensidade praticada por cada indivíduo, estando diretamente relacionada com a melhora da aptidão física e sua relação com a saúde, ou seja, quanto maior a aptidão física do indivíduo maior será a sua saúde, consequentemente.

Os indivíduos que realizam atividades físicas de intensidades moderadas a vigorosas conseguem atingir importantes benefícios para a saúde, existe uma variação entre os indivíduos quanto a intensidade dos diferentes tipos de atividades físicas.

A ergoespirometria é considerada como padrão ouro para avaliar a capacidade cardiorrespiratória sendo utilizada para avaliar a aptidão física do indivíduo, porém não é aplicado para a população em geral devido ao alto custo e a exigência de profissionais devidamente habilitados para a realização da avaliação.

Portanto, um dos parâmetros que pode ser utilizado para a avalição da aptidão física é o equivalente metabólico (MET). Cada MET corresponde ao valor de consumo de oxigênio em repouso de 3,5 ml/kg/min; uma atividade física leve é definida como qualquer atividade que requer menos de 3 METs, uma atividade moderada é de 3 a 5 METs e uma atividade vigorosa deve ser maior que 6 METs, a tabela a seguir apresenta alguns exemplos de atividades físicas e o quanto de METs estão sendo utilizados.

Quadro 1.2 | Valores de Equivalente Metabólicos e Atividades Físicas

LEVE (MENOR 3 METs)	MODERADA (3 A 5 METs)	VIGOROSA (MAIOR QUE 6 METs)
Caminhar devagar ao redor de casa (2 METs).	Caminhar em um ritmo muito ativo (5 METs).	Caminhar e marchar em um ritmo bastante ativo (6,3 METs).
Trabalho e cuidados em casa – Sentado utilizando o computador, utilização de ferramentas manuais leves (1,5 METs), arrumar camas, lavar pratos, passar roupas e cozinhar (2,5 METs).	Limpar, lavar janelas ou carro (3 METs), varrer o chão (3,6 METs), aparar a grama com um cortador (5,5 METs).	Recolher areia (7 METs), levantar cargas pesadas (7,5 METs) e cavar buracos com um pá (8,5 METs).
Lazer e esporte – Jogar cartas (1,5 METs), sinuca, dardos e pescar sentado (2,5 METs), e tocar instrumentos (2 a 2,5 METs).	Lazer e esporte – Dançar (3 a 4,5 METs), velejar (3 METs), tênis de mesa (4 METs).	Lazer e esporte – Andar de bicicleta (6 METs), basquete, tênis e vôlei (8 METs), futebol competitivo (10 METs).

Fonte: adaptado de PESCATELLO et al. (2014, p. 4).

Outra importante variável utilizada para medir a melhora da aptidão física é a frequência cardíaca, uma vez que os indivíduos treinados apresentam uma frequência cardíaca basal bem menor do que os indivíduos destreinados, pois possuem um coração mais eficiente capaz de ejetar um maior volume de sangue a cada batimento cardíaco. Esta situação de uma maior eficiência é observada principalmente durante o exercício físico uma vez que o indivíduo treinado consegue atingir uma maior carga de trabalho com uma menor frequência cardíaca.

Sem medo de errar

Retomando a situação-problema desta seção, Matheus foi convidado pelos alunos do diretório acadêmico "Vida e Saúde" para fazer uma palestra sobre o tema: a relação entre aptidão física e saúde e os principais parâmetros avaliados na ergoespirometria e os seus significados. Para responder a esta situação-problema, convidamos você para fazer a leitura do artigo *Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos* (disponível em: <https://goo.gl/dCMFXA>. Acesso em: 27 jun. 2017), e *Ergoespirometria. Teste de Esforço Cardiopulmonar, Metodologia e Interpretação* (disponível

em: <https://goo.gl/ByYNKJ>. Acesso em 27 jun. 2017), pois eles irão ajudar você a responder a esta situação-problema.

A aptidão física pode ser considerada como a capacidade que um indivíduo possui para realizar todas as atividades de vida diária como também praticar um exercício físico com um menor esforço, estando intimamente relacionado com a saúde, ou seja quanto maior a aptidão física, mais saudável está este indivíduo, podendo ser observado, por exemplo, através de uma maior flexibilidade, resistência aeróbica e força.

Os principais parâmetros avaliados neste teste são: Ventilação, consumo máximo de oxigênio, produção de gás carbônico, quociente respiratório e o pulso de oxigênio entre outros tantos parâmetros.

Ventilação - Corresponde a quantidade de ar inspirada ou expirada durante um minuto, sendo medido em litros por minuto tanto nas situações de repouso como também no exercício físico. Em repouso os valores estão entre 6 a 8 l/min e no esforço físico podem chegar até em torno de 120 l/min para cerca de 150 l/min após um período de treinamento físico.

Consumo máximo de oxigênio - É a quantidade máxima de oxigênio captada, transportada e metabolizada pelo organismo, podendo ser considerada em termos absolutos, não levando em consideração o peso corporal do indivíduo, sendo avaliado em l/min, como também em termos relativos quando é considerado o peso corporal do indivíduo avaliado em ml/kg/min, medindo o quanto de oxigênio é consumido para cada quilograma que o indivíduo possui.

Produção de gás carbônico – Este parâmetro avalia a quantidade de gás carbônico produzida em repouso e durante o exercício físico.

Quociente respiratório – Avalia a quantidade de produção de dióxido de carbono dividido pelo consumo máximo de oxigênio, este parâmetro em repouso varia de 0,75 a 0,85, enquanto que no exercício máximo a produção de dióxido de carbono excede o consumo máximo de oxigênio exibindo um quociente respiratório maior que 1,0, em torno de 1,2 ou 1,3, sendo utilizado como indicação de que o esforço físico foi máximo.

Pulso de oxigênio – Avalia a quantidade de oxigênio consumida pelo miocárdio a cada batimento cardíaco, em repouso este valor deve estar entre 4 a 6 ml oxigênio consumida a cada batimento cardíaco e no exercício máximo entre 10 a 20 ml oxigênio consumida

a cada batimento cardíaco, este teste indica a eficiência quanto ao transporte de oxigênio pelo coração, é um parâmetro excelente para a avaliação não invasiva da função do ventrículo esquerdo durante o esforço físico.

Avançando na prática

Inatividade física x mundo globalizado

Descrição da situação-problema

Alcindo é um aluno de educação física que está cursando o 5º semestre. Durante a aula esta semana o professor abordou um assunto muito atual principalmente nos países considerados de primeiro mundo, a inatividade física.

Com base nestas afirmações, o que é necessário para que a população mude os seus costumes em relação à inatividade física?

Resolução da situação-problema

A inatividade física é considerada atualmente como um problema muito grave, uma das principais formas para mudar este costume é através de políticas públicas buscando o incentivo para a prática regular de atividade física influenciando toda a população mundial desde crianças, adolescentes e adultos.

Faça valer a pena

1. Assinale V para verdadeiro ou F para falso para cada item relacionado com os fatores que contribuem para o aumento da inatividade física.
- A falta de utilização dos meios de transporte “passivos”.
- Medo da violência e assaltos obrigando as pessoas ficarem dentro de casa.
- Qualidade do ar muito boa devido ao alto índice de poluição.
- Falta de espaços com segurança para a realização de atividades físicas e lazer como parques, praças e quadras.

a) F – V – F – V.
b) F – F – V – V.
c) V – V – F – V.
d) F – F – F – V.
e) F – V – V – V.

2. A quantificação do gasto energético total é de fundamental importância para a área da saúde, o equivalente metabólico (MET) é considerado como uma simples e prática estimativa do gasto energético de exercícios e atividades físicas para todos os indivíduos.
Carlos é um jovem que está jogando basquete com um grupo de amigos a quase uma hora. Com base em todas estas informações qual é o nível desta atividade e qual é o equivalente metabólico para esta atividade?
a) Vigorosa – maior que 4 METs.
b) Leve - maior que 2 METs.
c) Vigorosa – 8 METs.
d) Leve - maior que 3 METs.
e) Moderada - 5 METs.

3.
I - Alongamento
II - Capoeira
III - Crossfit
IV - Power Jump
V - Step
1 - É realizado através de um degrau onde o indivíduo faz atividades subindo e descendo o banco sempre com uma música de fundo, envolvendo principalmente os membros inferiores nesta atividade sendo muito praticado pelas mulheres.
2 - É a prática de atividade física na cama elástica com o auxílio de músicas que estimulam a atividade física, através de vários pulos com maior e menor intensidade, sendo bastante indicado para quem está querendo perder peso e ao mesmo tempo diminuir o estresse.
3 - É uma atividade física realizada em média durante 30 minutos, sendo considerado como uma atividade muito relaxante e que traz benefícios para a saúde como o aumento da amplitude de movimentos como também a melhora da flexibilidade e postura.
4 - É uma atividade realizada atualmente com grande frequência por uma boa parte dos jovens, envolvendo vários tipos de exercícios como o agachamento, argolas, barras, cordas, corrida, correntes, elásticos, exercícios com bolas e levantamento de peso.
5 - É uma atividade física originada no Brasil que proporciona a sociabilização e diminuição de estresse para todos os praticantes, é uma mistura de arte marcial, esporte, música, dança e cultura popular, através de movimento complexos através de chutes e rasteiras tanto em solo como aéreas.
Com base em todas estas informações associe cada uma das atividades físicas com os seus respectivos significados.

a) I - 4; II - 1; III - 5; IV – 2; V – 1.
b) I - 2; II - 4; III - 3; IV – 1; V – 5.
c) I - 5; II - 2; III - 1; IV – 4; V – 3.
d) I - 1; II - 5; III - 4; IV – 3; V – 2.
e) I - 3; II - 5; III - 4; IV – 2; V – 1.

Seção 1.3

Saúde e qualidade de vida

Diálogo aberto

Matheus foi convidado pelo diretor de uma grande empresa do ramo automotivo, para prestar um serviço de ginástica laboral para todos os funcionários da unidade localizada na capital.

Este convite do diretor foi devido aos altos índices de funcionários de três setores da empresa que estão sendo afastados por problemas de saúde.

Com base nestas informações, como você pode ajudar o Matheus para fazer o levantamento quanto a qualidade de vida de todos os funcionários principalmente nos 3 setores da empresa em que está ocorrendo o maior número de afastamentos?

Não pode faltar

Definição de qualidade de vida

A qualidade de vida pode ser definida como o nível de saúde de um indivíduo, grupo ou população através de avaliações subjetivas e/ou objetivas, enquanto que a definição de saúde proposta pela Organização Mundial da Saúde apresenta várias interseções com a qualidade de vida.

Figura 1.11 | Qualidade de Vida

Fonte: <https://goo.gl/zNvzKF>. Acesso em 27 jun. 2017.

O termo qualidade de vida relacionado à saúde tem sido bastante utilizado, existem várias ferramentas que são utilizadas para avaliar a qualidade de vida como, por exemplo, World Health Organization Quality of Life (WHOQOL), que reflete a capacidade de um indivíduo para desempenhar as atividades da vida diária, levando em consideração a idade e o papel social, esta ferramenta pode ser utilizada através de duas versões, a completa com 100 perguntas e que estão divididas nos seguintes domínios: Físico, psicológico, nível de independência, relações sociais, meio ambiente e espiritualidade/religiosidade/crenças pessoais. Ou uma versão resumida do WHOQOL, com 26 questões podendo então ser utilizada em grandes estudos epidemiológicos no qual a avaliação de qualidade de vida é uma das variáveis estudadas.

Vamos abordar nesta seção com detalhes uma importante ferramenta utilizada para avaliar a qualidade de vida, o Pentáculo do Bem-Estar.

A qualidade de vida pode ser considerada como uma rede de fenômenos que apresentam uma importante relação de forma harmoniosa, estando associada com a longevidade, estado de saúde, satisfação no trabalho, relações entre as pessoas, familiares e amigos. Podemos pensar então que é necessário um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e também ambientais que vão evidenciar todas as condições de vida dos indivíduos, expondo o que é a qualidade de vida através de uma percepção individual que está relacionada com as condições de saúde bem como aos aspectos gerais da vida pessoal.

Qualidade de vida relacionada à saúde

Neste último século o padrão de vida de todas as sociedades humanas vem apresentando grandes transformações cada vez maiores e mais rápidas devido à grande mecanização alcançada através dos avanços tecnológicos e da informática. Observa-se cada vez mais no dia a dia de todos os indivíduos os chamados mecanismos que poupam o esforço físico, este termo é bastante conhecido em inglês como "labor saving devices" e tem tornado cada vez mais as pessoas sedentárias.

Todos estes mecanismos vão provocar nos indivíduos uma maior diminuição da atividade física, tanto no trabalho e em casa como

também no lazer. Junto a esta mudança você pode observar ainda que existem mudanças quanto ao padrão alimentar e um aumento assustador do nível de estresse em todos os indivíduos.

Exemplificando

Fique atento, neste momento, para três grandes exemplos de mudanças sócio-demográficas que ocorreram nos últimos sessenta e cinco anos alterando bastante o perfil de todas as sociedades humanas como:

- Modificação quanto a proporção da população rural comparada com a população urbana. Em 1940, por exemplo, a população urbana distribuída em todo o Brasil era de 30% enquanto hoje representa mais de 80% e principalmente nas grandes metrópoles.

- Diminuição da mortalidade infantil devido aos avanços na saúde e aumento da expectativa de vida.

- Mudanças nas principais causas de morte e doenças que eram principalmente doenças infecto contagiosas e atualmente predominam as doenças crônico degenerativas relacionadas com problemas cardíacos, respiratórios, diabetes, câncer entre outras patologias.

Uma coisa não podemos negar: atualmente as pessoas estão vivendo mais anos, porém as consequências de todo este progresso nos obrigam a parar para pensar como está a qualidade de vida durante todos estes anos vividos a mais do que antigamente. Podemos enumerar vários pontos importantes nesta discussão como a qualidade do ar, água, habitação, *criminalidade, as relações pessoais muito frágeis, um lazer inexistente ou ainda passivo* e quase sempre individual tem contribuído muito para o aumento cada vez maior do estresse associado ao sedentarismo.

Nos países de terceiro mundo, como o Brasil, ainda existe um ponto importante nesta discussão que é a grande diferença quanto a qualidade de vida, observa-se uma pequena população com grande qualidade de vida e a maioria da população com quase nenhuma qualidade de vida. Infelizmente a maioria das principais causas de morte estão atualmente associadas com a pouca qualidade de vida. Podemos chamar esta fase de era do estilo de vida.

Existe geralmente duas classes de fatores determinantes da qualidade de vida que são utilizadas frequentemente como:

- Fatores sócio ambientais, que estão relacionados com as condições em vários ambientes como no trabalho, família, lazer, educação e saúde, entre outros.

- Fatores individuais, que estão relacionados com as características dos comportamentos de cada indivíduo; podemos aqui inserir também a espiritualidade, que é considerada como um outro fator determinante da saúde e da qualidade de vida.

Você conseguiu assimilar quais são os fatores determinantes da qualidade de vida e com o que eles estão relacionados?

Os estudos dos determinantes das mais variadas doenças crônicas degenerativas, como as doenças cardíacas, diabetes, câncer, obesidade, artrite, hipertensão, entre outras, têm apresentando atualmente um grande aumento na incidência destas, que afetam diretamente a saúde e a qualidade de vida de praticamente toda a população. Os determinantes em associação com as incidências destas doenças listadas são considerados como fatores de risco, sendo que alguns deles podem ser modificáveis enquanto que outros não, portanto é fundamental que exista uma mudança quanto ao estilo de vida para que se possa prevenir a ocorrência destas doenças.

Existem três principais características do estilo de vida que estão associadas com os determinantes da saúde para cada indivíduo, podemos também neste caso utilizar um termo mais usual que é a saúde individual. As características deste trinômio são: o nível de estresse, características nutricionais e a prática de atividade física.

Pentáculo do bem estar

Atualmente o trinômio “nível de estresse”, “características nutricionais” e a “prática de atividade física’ foi substituído pelo Pentáculo do Bem Estar, sendo incluído então mais dois componentes: Comportamento preventivo e o não uso de drogas, Mais recentemente o componente “não uso de drogas” acabou sendo inserido dentro do componente “comportamento preventivo” e foi acrescentado o componente “qualidade dos relacionamentos humanos”, formando então o novo Pentáculo do Bem Estar, o qual é utilizado atualmente.

Vamos agora abordar em detalhes para você cada um destes cinco componentes

Fator 1 - Características Nutricionais (Fator Nutrição)

Este último século foi marcado por uma grande mudança quanto aos hábitos alimentares, passando de uma dieta que era predominantemente baseada em alimentos não processados e vegetais para uma dieta focada em produtos industrializados, pobres em vegetais e ricos em gorduras saturadas.

Todas estas mudanças alimentares, associadas com o aumento da inatividade física, têm contribuído para um maior aumento da obesidade sendo considerado atualmente como uma epidemia global segundo a Organização Mundial da Saúde.

De acordo com diversos estudos realizados, o que realmente tem provocado importantes resultados a médio e a longo prazo são as alterações ou modificações quanto ao estilo de vida, marcadas por mudanças comportamentais definitivas através de melhores hábitos alimentares e a prática de atividade física.

Fator 2 – Controle do Estresse

Atualmente existem vários fatores que têm contribuído para o grande aumento do estresse e estão associados com a vida moderna como a maior exigência no trabalho, desemprego, política, violência urbana, problemas com o meio ambiente, falta de paciência com as pessoas, relações pessoais muito frágeis entre outros tantos fatores estressantes.

Para a Organização Mundial da Saúde, tanto o estresse como a obesidade são considerados atualmente como problemas globais, ou seja, estamos vivendo uma epidemia global.

O médico Húngaro Hans Hugo Bruno Selye, na década de 1930, foi o primeiro a pesquisar profundamente o estresse, propondo a divisão do estresse através de duas formas sendo que uma delas é chamada de eustress considerado como um estresse positivo que é estimulante, enquanto que o outro é chamado de distresse e é negativo, desgastante, podendo ser crônico, sendo considerado repetitivo, contínuo e quase nunca é percebido no início ou agudo, sendo momentâneo e intenso.

Acredita-se que existe uma associação entre o estresse e a espiritualidade. Gostaríamos de chamar a sua atenção agora, pois não estamos falando em religião, mas sim em religiosidade. O chamado bem-estar espiritual, quando associado a forma como os indivíduos reagem, está relacionado com os valores humanos construídos através dos relacionamentos, bem como pelos propósitos na vida de cada indivíduo, é fundamental que todos os indivíduos consigam atingir um equilíbrio, ou seja, tenham respostas diferentes a todas as situações estressantes do dia a dia agindo sempre com mais tranquilidade, confiança e segurança. Podemos afirmar que o grande problema está centrado na maneira como os indivíduos reagem a todos os agentes que são considerados estressantes e que vão afetar diretamente ou indiretamente a saúde e a qualidade de vida de todos os indivíduos.

Todos os indivíduos com um bom humor conseguem lidar muito mais facilmente com qualquer situação que pode ser considerada estressante, enquanto as pessoas mais tensas ou nervosas estão sempre estressadas. Podemos afirmar, então, que o equilíbrio pode ser considerado como a chave para enfrentar o estresse diário.

O Pentáculo do Bem-estar é uma ferramenta que tem a capacidade de ajudar você e todos os outros indivíduos a conseguirem identificar todas as situações diárias que levam ao estresse, possibilitando uma outra resposta mais equilibrada e consequentemente menos estressante.

Fator 3 – Níveis de Atividade Física Habitual

Infelizmente a vida atual através do conforto moderno contribui muito para atividades sem nenhum esforço físico, favorecendo muito o aumento de várias doenças, principalmente as cardiovasculares, e a morte súbita. A vida, principalmente nos grandes centros urbanos, não possibilita ou não dá condições para que as pessoas pratiquem atividades físicas regulares.

Existem vários trabalhos que comprovam que a inatividade física é considerada como um fator de risco primário, causando a morte em muitos adultos independentemente das doenças cardiovasculares.

É recomendado que todos os indivíduos realizem semanalmente pelo menos 5 dias de atividades físicas moderadas com duração de pelo menos 30 minutos.

Reflita

Gostaríamos de aproveitar este momento para chamar a sua atenção para uma reflexão fundamental que você precisa fazer:

Qual é o nível de atividade física que você está praticando atualmente?

Quantos dias por semana você pratica algum tipo de atividade física?

Lembre-se: para realmente existir um bom nível de qualidade de vida é fundamental que a atividade física faça parte da sua vida.

Fator 4 – Comportamento Preventivo

Existem vários comportamentos atualmente considerados como preventivos que estão relacionados com a saúde, por exemplo:

- Uso de cinto de segurança.
- Uso do protetor solar.
- Uso de preservativo.
- Uso de equipamentos de proteção coletiva e individual.
- Hábitos como não fumar.
- Hábitos como não usar drogas.
- Hábitos como beber moderadamente.

Fator 5 – Qualidade dos Relacionamentos

Você sabia que um dos componentes considerados mais importantes para o bem-estar espiritual está relacionado com o relacionamento do indivíduo consigo próprio, com os indivíduos a sua volta e também com a natureza?

Para vários pesquisadores, qualquer situação que leve ao isolamento vai provocar nestes indivíduos um agravo do seu quadro, por outro lado os relacionamentos com os indivíduos vão causar uma melhora na saúde e muitas vezes levar à cura destes indivíduos.

É recomendado que todos os indivíduos reservem pelo menos cinco minutos por dia para trabalhar com todas as questões interiores e neste momento voltem-se para dentro de si através de orações, músicas, observação de uma paisagem ou ainda o relaxamento em um local muito agradável.

Podemos melhorar muito a qualidade dos nossos relacionamentos através do otimismo, criatividade, curiosidade, tolerância, perdão, persistência, amor entre outros tão importantes quanto sorrir. Sorrir e fazer os indivíduos sorrirem vai melhorar muito o humor dos indivíduos bem como contribuir para relacionamentos mais fortes atingindo uma maior qualidade de vida através de uma grande sensação de bem-estar.

Todas as ferramentas utilizadas para avaliar a qualidade de vida podem ser utilizadas individualmente ou em grupo, o instrumento Pentáculo do Bem-Estar é considerado como uma ferramenta simples, com cinco aspectos fundamentais para o estilo de vida de todos os indivíduos estando sempre associados com o bem-estar psicológico de cada indivíduo e também com as doenças crônico degenerativas.

Aplicação do pentáculo do bem estar como ferramenta

No Pentáculo do Bem-Estar você vai responder 15 itens e depois de acordo com as suas respostas vai preencher os campos com cores de acordo com cada um dos itens em uma escala que varia de zero, que corresponde a ausência total desta categoria, até três pontos, que significa que este item está muito presente.

Você vai perceber ao aplicar o Pentáculo do Bem-Estar que quanto mais colorido estiver mais o seu estilo de vida estará adequado, sempre levando em consideração os cinco fatores individuais que estão relacionados com a qualidade de vida, esta ferramenta deve ser aplicada com adultos individualmente ou em grupos, nestes casos devem ser considerados os escores médios.

Todos os escores que estiverem com zero significa que este indivíduo ou o grupo precisa ser orientado quanto aos seus comportamentos, sendo necessário algumas mudanças uma vez que este ou estes comportamentos estão indicando que existem riscos para a saúde deste indivíduo ou grupo.

O objetivo desta ferramenta é fazer com que o indivíduo ou grupo consigam detectar todos os aspectos positivos e negativos no seu estilo de vida, dando base para importantes decisões que vão buscar uma maior qualidade de vida.

Agora convidamos você para preencher a ferramenta respondendo atenciosamente todos os itens a seguir relacionados com o estilo de vida. Podemos considerar o estilo de vida como um grupo de ações

realizadas no dia a dia que estão relacionadas com as atitudes e os valores de cada indivíduo, apresentando uma íntima relação com a saúde geral e a qualidade de vida de cada indivíduo.

Perfil do estilo de vida individual

Para cada item você deve observar as características apresentadas relacionadas com o estilo de vida e que estão envolvidas com o bem-estar individual, através da seguinte escala:

0 – Absolutamente não faz parte do seu estilo de vida.

1 – Às vezes corresponde ao seu comportamento.

2 – Quase sempre verdadeiro no seu comportamento.

3 – A afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia, faz parte do seu estilo de vida.

Tabela 1.1 | Características do Estilo de Vida Relacionadas com o Bem Estar Individual

NUTRIÇÃO		
a	Sua alimentação diária inclui ao menos 5 porções de frutas e verduras.	
b	Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces.	
c	Você faz de 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo.	
ATIVIDADE FÍSICA		
d	Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas/intensas de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana.	
e	Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvem força e alongamento muscular.	
f	No seu dia a dia, você caminha ou pedala como meio de transporte e preferencialmente usa as escadas ao invés de elevador.	
COMPORTAMENTO PREVENTIVO		
g	Você conhece sua PRESSÃO ARTERIAL, seus níveis de COLESTEROL e procura controlá-los.	
h	Você NÃO FUMA e ingere ÁLCOOL com moderação (menos de 2 doses ao dia).	
i	Você sempre usa cinto de segurança e, se dirige, o faz respeitando as normas de trânsito nunca ingerindo álcool se vai dirigir.	

RELACIONAMENTO SOCIAL		
j	Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos.	
k	Seu lazer inclui reuniões com amigos, atividades esportivas em grupo, participação de associações.	
l	Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social.	
CONTROLE DO STRESS		
m	Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar.	
n	Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado.	
o	Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer.	

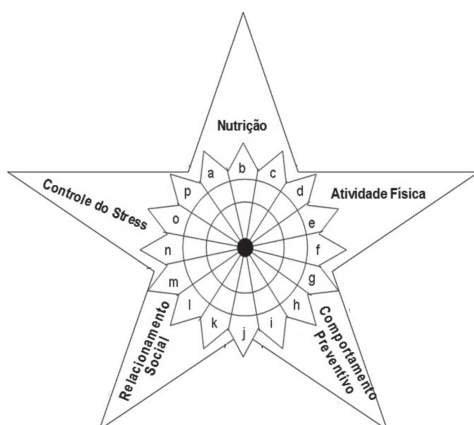
Agora você deve colorir a figura a seguir, sendo que a mesma será então a representação visual de qual é o seu estilo de vida atualmente, para isso você deve:

- Deixar em branco quando você marcou zero para aquele determinado item.

- Preencher no centro até o primeiro círculo quando marcou 1.

- Preencher no centro até o segundo círculo quando marcou 2.

- Preencher no centro até o terceiro círculo quando marcou 3.

Figura 1.12 | Pentáculo do Bem Estar

Fonte: Nahas; Barros; Francalacci.

Pesquise mais

Agora convidamos você para fazer a leitura de dois artigos da Organização Mundial da Saúde que apresentam duas versões validadas para o português sendo um questionário completo com 100 questões e um resumido com 26 questões.

O Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100004>. Acesso em: 3 abr. 2017.

Instrumento de Avaliação de Qualidade de Vida da Organização Mundial da Saúde, resumido com 26 questões.

<http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/whoqol_bref.pdf>. Acesso em: 7 abr. 2017.

Sem medo de errar

Retomando a situação-problema de hoje, você precisa ajudar o Matheus quanto a um levantamento sobre a qualidade de vida de todos os funcionários de uma empresa automotiva, principalmente nos 3 setores em que está ocorrendo o maior número de afastamentos.

Uma forma rápida e muito eficiente para avaliar a qualidade de vida, tanto individualmente como em grupo, que possibilita estudar todos os setores e principalmente os envolvidos, é a utilização da ferramenta Pentáculo do Bem-Estar. A partir dos resultados obtidos poderão então ser propostas atividades focadas durante o programa de ginástica laboral, o que irá contribuir principalmente de forma indireta para que estes indivíduos possam diminuir significativamente o nível de estresse e também melhorar em muito a qualidade dos relacionamentos e, com certeza, deve estar estipulado que todos os funcionários procurem aumentar os níveis de atividade física praticadas semanalmente.

Avançando na prática

Mecanismos para poupar o exercício físico

Descrição da situação-problema

Existe um problema atualmente que está crescendo cada vez mais, que é a utilização pela maioria dos indivíduos de mecanismos que poupam o esforço físico.

Com base nestas informações apresente exemplos de situações que antigamente eram realizadas através de atividades físicas e que hoje são realizadas através destes mecanismos que poupam o esforço físico.

Resolução da situação-problema

Existem vários exemplos de mecanismos que poupam o esforço físico como:

- A invenção do controle remoto - antigamente todos os indivíduos quando iam mudar um canal na televisão tinham que levantar da sua cadeira ou sofá e mudar o canal, o que obrigava um certo esforço físico.
- A utilização da escada rolante e do elevador.
- O uso do controle nos carros para subir os vidros, sendo que antes esta atividade era feita através de manivelas.
- Utilização de controle nos carros, não existe mais chaves não sendo nem mais necessário abrir.
- A invenção nos banheiros públicos de um sensor para a água, sabonete e papel, os indivíduos não precisam fazer mais nenhum esforço físico para sair água, o sabonete e o papel.
- Nas casas, a utilização da parafusadeira substituindo a utilização de chaves de fenda, aspirador de pó robotizado e portas com sensores que abrem automaticamente, aplicativos em celular que possibilitam iniciar várias atividades como acender a luz das residências, fechaduras, termostatos.

Este são alguns dos exemplos. Com certeza existem muitos outros, por isso convidamos você para conversar com os seus amigos e pensar em outras situações nas quais hoje são realizadas as atividades através de mecanismos que poupam esforços.

Faça valer a pena

1. O questionário World Health Organization Quality of Life reflete a capacidade de um indivíduo para desempenhar as atividades da vida diária, levando em consideração a idade e o papel social, este questionário pode ser utilizado através de duas versões, uma completa e uma resumida.
Qual é o número total de questões do questionário completo World Health Organization Quality of Life?
a) 26.
b) 150.
c) 86.
d) 100.
e) 45.

2. O Pentáculo do Bem-Estar é uma ferramenta gráfica em forma de uma estrela e é utilizado através de dados obtidos por meio de um questionário sobre o estilo de vida individual, através de cinco tipos de características, sendo composto por 15 perguntas fechadas.
Assinale a alternativa correta que apresenta os cinco itens que são utilizados para a avaliação através do Pentáculo do Bem-Estar.
a) Comportamento preventivo, sedentarismo, relacionamento social, nutrição e controle do estresse.
b) Nutrição, comportamento preventivo, relacionamento social, atividade física e aumento do estresse.
c) Controle do estresse, nutrição, comportamento preventivo, relacionamento social e inatividade física.
d) Relacionamento não sociável, atividade física, nutrição, comportamento preventivo e curativo.
e) Atividade física, nutrição, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

3. Para a Organização Mundial da Saúde tanto o estresse como a obesidade são considerados atualmente como problemas globais, ou seja, estamos vivendo uma epidemia global, existem vários fatores que tem contribuído para o grande aumento do estresse e estão associados com a vida moderna.
Qual é o nome do médico que foi o primeiro a pesquisar profundamente o estresse?
a) Sigmund Freud.
b) Paulo Coelho.
c) Carl Gustav Jung.
d) Jacques Lacan.
e) Hans Hugo Bruno Selye.

Referências

ARAÚJO, DSMS. & ARAÚJO, CGS. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Rev Bras Med Esporte**. v. 6, n. 5, 2000.

AVANSO, RR. **Processo Saúde-Doença: Gestão Hospitalar**. São Paulo, Editora Pearson, 2011

BARBANTI, VJ. **Dicionário de Educação Física E Esporte**. 3. ed. São Paulo, Editora Manole, 2011.

CAMPOS, GWS.; MINAYO, MCS.; AKERMAN, M.; JÚNIOR, MD. & CARVALHO, YM. **Tratado de Saúde Coletiva**. 2. ed., São Paulo, Editora Hucitec, 2012.

FLECK, MPA. **A Avaliação da Qualidade de Vida – Guia para Profissionais da Saúde**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2008.

HALL, JE. **Guyton e Hall – Fundamentos de Fisiologia**. ed. 2017. São Paulo, Editora Elsevier, 13.

KENNEY, WL.; WILMORE, JH. & COSTIL, DL. **Fisiologia do Esporte e do Exercício**. 5. ed. São Paulo, Editora Manole, 2013.

LIMONGI-FRANÇA, AC. **Qualidade de Vida no Trabalho – QVT – Conceitos e Práticas nas Empresas da Sociedade Pós Industrial**. 2. ed. São Paulo, Editora Atlas, 2ª Edição, 2012.

MCARDLE, WD.; KATCH, VL. & KATCH, VL. **Fisiologia do Exercício – Nutrição, Energia e Desempenho Humano**. 8. ed. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 2016.

MINISTERIO DA SAUDE, **O SUS de A a Z**, garantindo saúde nos municípios, 2009, 3. ed. Brasília, DF. Disponível em: <http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2013/agosto/28/sus-3edicao-completo-190911.pdf>. Acesso em: 20 fev. 2017.

NAHAS, MV.; BARROS.; MVG. & FRANCALACCI, V. O Pentáculo do Bem-Estar – Base Conceitual para Avaliação do Estilo de Vida de Indivíduos ou Grupos. **Rev. Brasileira de Atividade Física e Saúde**. v.5, n. 2, 2000.

PESCATELLO, LS.; ARENA, R.; RIEBE, D. & THOMPSON, PD. **Diretrizes da ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 9. ed. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan, 2014.

PLOWMAN, AS. & SMITH, DL. **Fisiologia do Exercício para a Saúde, Aptidão e Desempenho**. 2. ed. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 2010.

ROUQUAYROL, MZ. GURGEL, M. **Epidemiologia & Saúde**. 7. ed. Rio de Janeiro, Editora Medbook, 2013.

SOUZA, GCA. & COSTA, ICC. O SUS nos seus 20 anos: reflexões num contexto de mudanças. **Rev. Saúde Soc**. Disponível em: <https://www.cmb.org.br/cmb/index.php/institucional/quem-somos/historico>. Acesso em: 29 fev. 2017.

Políticas para promoção da saúde e qualidade de vida

Convite ao estudo

O assunto que será trabalhado nesta segunda unidade está relacionado com a Implantação de um Programa de Qualidade de Vida.

O objetivo desta unidade é dar condições para você, futuro profissional da educação física, a implantar um programa de qualidade de vida.

Matheus é um educador físico formado há três anos e, há um ano, montou uma empresa chamada "Lazer e Saúde".

Essa empresa tem como foco principal de trabalho a prestação de serviços voltados para a Atividade Física, Lazer e Saúde para todas as idades e classes sociais, com propostas de acordo com as necessidades de cada cliente ou empresa.

A cada seção Matheus estará passando por uma situação-problema diferente em que estarão envolvidos funcionários, clientes, fornecedores e a comunidade em geral, e você será convidado a ajudar Matheus para resolver cada situação.

Nesta unidade vamos trabalhar com a Implantação de um Programa de Qualidade de Vida e, em cada seção desta unidade, os problemas e situações deste processo irão obrigá-lo a utilizar todos os conhecimentos que já foram adquiridos no decorrer do curso, em específico nesta disciplina. Isso dará subsídios para que você tenha condições de resolver todas estas situações que estão relacionadas com a sua futura profissão no dia a dia, estando apto a realizar a Implantação de um Programa de Atividades Físicas com enfoque em lazer, saúde e empreendedorismo.

Na seção 2.1 desta unidade será estudado o que é a promoção da saúde, políticas públicas para promoção da saúde, políticas

privadas para promoção da saúde e políticas do terceiro setor para promoção da saúde.

Na sessão 2.2 desta unidade será trabalhado a cultura esportiva, função educativa da atividade física, pedagogia do esporte e ensino formal e jogos coletivos.

Na seção 2.3 desta unidade será estudado o que é recreação, tipos de recreação, princípios das práticas corporais alternativas e vivências das práticas corporais alternativas.

Seção 2.1

Promoção da saúde

Diálogo aberto

Matheus recebeu um convite esta semana de Norman, um grande amigo seu, que tem interesse em ajudar com recursos financeiros uma empresa do terceiro setor voltada para a promoção da saúde de crianças e nos adolescentes.

Como Matheus trabalha com qualidade de vida, Norman resolveu conversar com ele e propor uma parceria para ajudá-lo na execução deste importante investimento para a promoção da saúde.

Com base em todas estas informações, convidamos você para ajudar Matheus e Norman para que juntos consigam buscar informações de como doarem estes recursos para projetos de promoção da saúde para crianças e adolescentes em uma cidade.

Não pode faltar

O que é a promoção da saúde

Em 1920 surgiu o termo promoção da saúde, termo definido como o esforço da comunidade organizada com a finalidade de alcançar políticas que melhorem as condições de saúde e os programas educativos para a população.

Figura 2.1 | Promoção da Saúde

Fonte: <https://goo.gl/x9g2JJ>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Em 1946 Sigerist propôs que a promoção da saúde deve fazer parte das tarefas essenciais da medicina, através de ações voltadas para a prevenção de todas as enfermidades como também a preocupação voltada para ações curativas.

Em 1964 Leavell e Clark propuseram que a promoção da

saúde deve fazer parte de um conjunto de ações que devem ser desenvolvidas no primeiro nível de atenção à saúde através de ações com foco para a melhoria da saúde e o bem-estar geral.

Em 1974, no Canadá, através do Relatório de Lalonde, surgiu um movimento voltado para a promoção da saúde, com foco em combater os altos custos da assistência médica e a redução das doenças crônico degenerativas.

Esse relatório é considerado como um marco para a promoção da saúde, sendo composto por cinco estratégias com a finalidade de abordar os problemas no campo da saúde:

- Promoção da saúde
- Regulação
- Eficiência da assistência médica
- Pesquisa
- Fixação de objetivos

Após este relatório foram organizadas várias Conferências Internacionais das Nações Unidas em Saúde. A promoção da saúde começou a fazer parte da Agenda da Organização Mundial da Saúde e da Organização Pan Americana de Saúde.

Em 1978, na República do Cazaquistão (antiga República Socialista Soviética), foi formulada a Declaração de Alma Alta durante a Conferência Internacional sobre os Cuidados Primários de Saúde, foi reafirmado neste documento que a saúde deve ser um direito humano fundamental, não aceitando mais as desigualdades, fazendo com que os governos sejam responsáveis pela saúde de todos os seus cidadãos.

Em 1996 foi elaborada em Ottawa, no Canadá, a Carta de Ottawa, durante a I Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, na qual foi definido que a promoção da saúde deve ser um processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde.

Esse documento reforçou o conceito ampliado em saúde e seus determinantes, unindo as condições biológicas, sociais, econômicas, culturais, educacionais, políticas e ambientais. São considerados como condições necessárias para a saúde: habitação, educação, alimentação, salário, recursos sustentáveis e equidade.

Pesquise mais

Agora, aproveitando este momento, convidamos você para fazer a leitura na íntegra da *Carta de Ottawa*, que foi elaborada em Ottawa em novembro de 1986 durante a Primeira Conferência Internacional Sobre Promoção da Saúde, pois é um documento muito importante que ajudará bastante você a entender sobre o que é a promoção da saúde. <https://goo.gl/s7Tpmc>. Acesso em: 22 abr. 2017.

Políticas públicas para promoção da saúde

Neste momento vamos estudar com você o documento que foi elaborado no ano de 2010 pelo Ministério da Saúde sobre a Política Nacional de Promoção a Saúde, uma publicação importante que apresenta quais são as políticas públicas relacionadas com a promoção da saúde.

Figura 2.2 | Políticas Públicas

Fonte: <https://goo.gl/KqDri7>. Acesso em: 31 jul. 2017.

O objetivo geral das políticas públicas para promoção da saúde é promover a qualidade de vida e reduzir a vulnerabilidade e os riscos à saúde.

Os principais objetivos estão relacionados com os seus determinantes e condicionantes, como a forma de viver, condições de trabalho, habitação, ambiente, educação, lazer, cultura, acesso aos bens e serviços essenciais.

Existem vários objetivos específicos neste documento, vamos destacar alguns deles agora:

- Incorporar e implementar ações de promoção da saúde, com ênfase na atenção básica.

– Ampliar a autonomia e da corresponsabilidade de sujeitos e coletividades, inclusive o poder público, no cuidado integral à saúde, minimizando as desigualdades de toda e qualquer ordem (étnica, racial, social, regional entre outras).

– Auxiliar no aumento da resolubilidade do sistema, garantindo qualidade, eficácia, eficiência e segurança das ações de promoção

da saúde.

– Estimular alternativas inovadoras e socialmente inclusivas através de ações de promoção da saúde.

– Buscar a otimização do uso de espaços públicos de convivência e de ações de saúde através de intervenções voltadas para a promoção da saúde.

- Cuidar do meio ambiente e incentivar a existência de ambientes mais seguros e mais saudáveis.

– Auxiliar na elaboração e implementação de políticas públicas integradas que busquem o aumento da qualidade de vida através do planejamento de espaços urbanos e rurais.

- Evitar a presença de fatores determinantes e/ou condicionantes as doenças e prejuízos à saúde.

- Promover modos de vida que estejam voltados para a busca de um país voltado para a construção da paz.

- Ampliar a cooperação da saúde com outras áreas de governos e setores para a gestão de políticas com a finalidade de reduzir as situações de desigualdade.

Nesse documento também foram trabalhadas as diretrizes, estratégias de implantação, responsabilidade nas esferas de gestão e ações específicas das políticas públicas voltadas para a promoção da saúde.

Reflita

Gostaríamos de chamar a sua atenção quanto a importância deste documento, pois ele define todas as políticas públicas que estão relacionadas com a promoção da saúde. Através da sua aplicação nós podemos garantir que estamos sim melhorando a qualidade de vida das pessoas.

POLÍTICAS PRIVADAS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE

A ação integrada entre os setores governamentais e privados estão presentes desde 1979 na Declaração de Alma Alta. Este documento é considerado como a primeira vez em que aparece a proposta de uma parceria, buscando um apoio mútuo em prol da atenção primária e

do cuidado em saúde.

Figura 2.3 | Políticas Privadas

Fonte: <https://goo.gl/hCHD6Q>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Em 1988, na Austrália, ocorreu a II Conferência Internacional de Promoção a Saúde. Neste evento foi elaborado a Declaração de Adelaide, documento que reforça a necessidade de estabelecer um novo contrato social com todos os setores visando ampliar o desenvolvimento humano, a sustentabilidade e a equidade, proporcionando então melhores condições de saúde, obrigando uma grande parceria entre o setor público e o privado.

Durante a VI Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde, realizada em 2005, foi elaborada a Carta de Bangkok. Neste documento, foi proposta a formação de alianças entre organizações públicas, privadas, não governamentais e internacionais, bem como com a sociedade civil, para criar ações de promoção da saúde que possam ser mantidas durante um grande período de tempo.

Para que os objetivos da promoção da saúde sejam realmente alcançados é necessária uma ação conjunta com todos os setores envolvidos através de novas parcerias e alianças entre os vários segmentos do comércio, indústria, sindicatos, escolas entre outros setores.

A articulação com o setor privado deve estar relacionada com a promoção de um desenvolvimento que seja duradouro. Existe uma importante interdependência entre saúde e o desenvolvimento socioeconômico, sendo requisito para a promoção da saúde, uma vez que todos os procedimentos econômicos devem estar relacionados positivamente as condições de vida de modo a favorecerem a saúde e não a doença.

Podemos dizer que estamos nos referindo aqui a uma via de mão dupla (articulação com o setor público e setor privado) onde ambos os setores devem ter ganhos. Caso contrário estamos falando na possibilidade de crescimento de um lado enquanto o outro tem a possibilidade de uma estagnação da economia.

Deve sempre ser levado em consideração quais são as empresas

que estão no setor privado e que conjugam dos mesmos princípios, valores e objetivos da política do estado, portanto é fundamental que existam objetivos comuns, princípios e valores compartilhados entre ambos os setores.

Por outro lado, deve-se tomar bastante cuidado quando não existem objetivos comuns entre os setores público e privado. Esta situação é observada através de ações que contribuem negativamente para o quadro de saúde, não auxiliando na promoção da saúde, buscando apenas interesses de mercado esquecendo-se da saúde propriamente dita.

Políticas do terceiro setor para promoção da saúde

Agora gostaria de chamar a sua atenção para que responda duas perguntas.

O que é o terceiro setor e de quem deveria ser este papel?

O terceiro setor é um conjunto de associações ou entidades que não têm fins lucrativos e atuam executando as atividades que são de utilidade pública.

Figura 2.4 | Políticas do Terceiro Setor

Fonte: <https://goo.gl/kZVYvk>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Esse papel deveria ser executado pelo governo, mas como nestes casos o governo não tem condições de assumir estas funções, o terceiro setor acaba assumindo esta responsabilidade.

Dentro do terceiro setor estão englobadas as organizações não governamentais, entidades filantrópicas, organizações sem fins lucrativos e organizações da sociedade civil de interesse público.

Um dos principais objetivos de algumas associações do terceiro setor é a promoção da saúde e, consequentemente, a melhoria da qualidade de vida. No Brasil existem mais de 290 mil entidades do terceiro setor espalhadas por todo o país.

Você sabia que do ponto de vista legal é possível a existência de uma parceria entre o setor público e o terceiro setor?

A Constituição Federal de 1988, por meio do artigo 199, prevê

que os setores privados poderão participar na saúde de forma complementar através de um contrato de direito público.

A proposta desta parceria é atuar de forma complementar, ou seja, auxiliar nas atividades referentes a saúde, nos casos em que a promoção da saúde através dos governos federal, estadual e municipal são insuficientes para garantir a cobertura considerada como essencial para esta população.

Uma das possibilidades também é transferir parcialmente as atividades de saúde para o setor privado, deixando a cargo dos setores públicos as funções relacionadas com a direção, supervisão, gerência, planejamento, controle e fiscalização.

Um exemplo de uma situação em que não é permitido que seja contratado uma empresa do terceiro setor para executar as atividades voltadas para a saúde são as atividades desenvolvidas pelos agentes comunitários e agentes de combate às endemias. Estas são funções que podem ser exercidas apenas pelo setor público.

Exemplificando

Vamos aproveitar este momento para dar um exemplo de uma organização não governamental que tem como objetivo contribuir com a qualidade de vida. A ONG Esporte, Qualidade de Vida e Inclusão 'Social visa atender às comunidades em situação de vulnerabilidade social com atividades esportivas, recreativas, sociais e de lazer. Disponível em: <https://goo.gl/kVBbNH>. Acesso em 24 jul. 2017.

Agora gostaríamos de passar para você, através deste site, todas as informações necessárias para montar uma Organização Não Governamental.

Disponível em: <https://goo.gl/TTafJ5>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Assimile

Você conseguiu assimilar todos os conteúdos que foram abordados nesta seção?

Abordamos com bastante detalhes o que é a promoção da saúde, políticas públicas para promoção da saúde, políticas privadas para promoção da saúde e políticas do terceiro setor para promoção da

saúde.

Todos estes assuntos que abordamos serão muito importantes para os próximos conteúdos. Se você tiver alguma dúvida ou não conseguiu assimilar um determinado conteúdo, convidamos você para voltar algumas páginas e não deixar nenhuma dúvida para que possamos prosseguir com os nossos estudos.

Sem medo de errar

Na situação problema desta seção você vai precisar ajudar Matheus e Norman para que eles consigam buscar informações sobre como doar recursos financeiros para projetos de promoção da saúde para crianças e adolescentes em uma cidade.

Convidamos você para acessar o material a seguir, elaborado pela Ordem dos Advogados do Brasil, regional São Paulo, pois ele apresenta todas as informações necessárias sobre como solicitar uma doação para as crianças e adolescentes. Disponível em: <https://goo.gl/WjiVtj>. Acesso em: 24 jul. 2017.

De acordo com o Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA (Lei no 8.069/90), no artigo 260, tanto as pessoas físicas quanto jurídicas podem fazer a dedução do valor do Imposto de Renda retido na fonte através de doações para os Fundos dos Direitos da Criança e do Adolescente, tanto a nível nacional, como estadual e municipal.

Quem pode receber estes incentivos são os projetos que foram elaborados por empresas que estão cadastradas junto aos Conselhos dos Direitos da Criança e do Adolescente.

A função destes conselhos é coordenar todas as ações que são complementares às políticas públicas, tanto para crianças quanto para adolescentes, possibilitando a participação da sociedade civil nessas atividades. Os conselhos atuam também no controle dos recursos através da fiscalização de todos os órgãos que estão prestando serviços.

Na cidade de São Paulo, o Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente (FUMCAD), foi criado pela Lei Municipal 11.247/92. Existem duas possibilidades de doações: de forma aleatória ou direcionada. Na forma aleatória o contribuinte não escolhe a entidade a ser beneficiada com a verba doada; enquanto que na direcionada, o contribuinte escolhe o projeto a ser beneficiado. Todas as pessoas

físicas que declaram Imposto de Renda podem deduzir as doações aos Fundos, desde que não ultrapassem o limite de 6% do valor do imposto devido, enquanto que para as pessoas jurídicas, que são tributadas pelo lucro real, o limite para a dedução da doação é de 1% do valor do imposto de renda devido.

Avançando na prática

Marco da Promoção da Saúde

Descrição da situação-problema

Valéria está iniciando o curso de extensão "Atividade Física e Lazer" na universidade onde estuda. Nesta semana o tema da aula foi Promoção da Saúde, sendo abordado todos os marcos históricos para o desenvolvimento da qualidade de vida.

Com base em todas as informações, qual é o relatório que é considerado como marco histórico para a promoção da saúde e quais são as estratégias propostas neste documento?

Resolução da situação-problema

O nome do relatório que é considerado como um marco para a promoção da saúde é chamado Relatório de Lalonde, sendo criado em 1974. Neste documento foram propostas cinco estratégias com a finalidade de abordar os problemas no campo da saúde sendo:

- Promoção da saúde
- Regulação
- Eficiência da assistência médica
- Pesquisa
- Fixação de objetivos

Faça valer a pena

1. I - Políticas públicas para promoção da saúde.
II - Políticas privadas para promoção da saúde.
III - Políticas do terceiro setor para promoção da saúde.
1 - A ação integrada entre os setores governamentais e privados estão presentes desde 1979 na Declaração de Alma Alta.
2 - É formado por um conjunto de associações ou entidades que não têm fins lucrativos e atuam executando as atividades que são de utilidade pública.
3 – Este documento foi elaborado em 2010 pelo Ministério da Saúde sobre a Política Nacional de Promoção a Saúde.
Com base em todas estas informações, associe cada uma das políticas públicas, privadas e do terceiro setor com os seus respectivos significados.

a) I – 2; II – 1; III – 3.
b) I – 3; II – 1; III – 2.
c) I – 1; II – 2; III – 3.
d) I – 3; II – 2; III – 1.
e) I – 2; II – 3; III – 1.

2. O terceiro setor é um conjunto de associações ou entidades que não têm fins lucrativos e atuam executando as atividades que são de utilidade pública.
- Este papel executado pelo terceiro setor deveria ser executado pelo governo, mas como nestes casos o governo não tem condições de assumir estas funções o terceiro setor acaba assumindo esta responsabilidade.
- Dentro do terceiro setor estão englobadas as organizações não governamentais, entidades filantrópicas, organizações sem fins lucrativos e organizações da sociedade civil de interesse público.
- O principal objetivo de qualquer associação do terceiro setor é a promoção da saúde e , consequentemente, a melhoria da qualidade de vida, no Brasil existem mais de 290 mil entidades do terceiro setor espalhadas por todo o pais.
- A Constituição Federal de 1988 não prevê em nenhum artigo a participação dos setores privados na saúde.
Com base em todas estas informações assinale V para verdadeiro ou F para falso para cada item relacionado com as políticas do terceiro setor para promoção da saúde.

a) V – V – V – F – V.
b) V – V – F – V – V.

c) V – F – V – V – F.
d) F – V – V – V – V.
e) V – V – V – V – F.

3. Em 2005, entre 5 e 11 de agosto, foi realizado em Bangkok, na Tailândia, a VI Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. Com o tema "Promoção da Saúde num Mundo Globalizado", o evento tinha a finalidade de criar ações de promoção da saúde. Nesse evento foi proposta a *Carta de Bangkok.* Valdir está estudando sobre todas as Conferências Internacionais sobre Promoção da Saúde e neste momento está estudando sobre a VI Conferência. Com base em todas estas informações assinale a alternativa correta que apresenta o que foi proposto na *Carta de Bangkok.*

a) Formação de alianças entre organizações públicas, privadas, não governamentais e internacionais.
b) Formação de alianças entre organizações governamentais e não governamentais nacionais e internacionais.
c) Formação de alianças entre organizações públicas, privadas, não governamentais e nacionais.
d) Formação de alianças entre organizações do primeiro, segundo, terceiro e quarto setor.
e) Formação de alianças entre organizações públicas, privadas e religiosas em geral.

Seção 2.2

Função pedagógica da atividade física

Diálogo aberto

Matheus está formado há três anos em educação física e começou a sentir a necessidade de continuar os seus estudos. Iniciou então, há mais ou menos três meses, uma pesquisa em várias instituições do ensino superior e escolheu a proposta oferecida por uma universidade federal de um curso de especialização voltado para a pedagogia do esporte.

A primeira disciplina que ele começou a cursar está voltada para os conteúdos fundamentais da formação humana que estão relacionados com as dimensões conceitual, procedimental e atitudinal.

Com base em todas estas informações convidamos você para ajudar Matheus a entender o que eram os princípios pedagógicos que João Batista Freire em sua obra de 2003 apresentou.

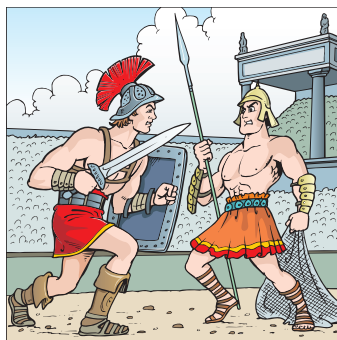
Não pode faltar

Você sabia que a cultura esportiva da Antiguidade está extinta nos dias atuais?

Ainda bem, pois infelizmente o esporte praticado nesta época, conhecido como pré esporte era voltado para atividades de luta. Na maioria das vezes era utilizado para preparar os praticantes para a guerra. Também utilizavam prisioneiros, que lutavam pois eram libertados caso conseguissem vencer as lutas.

Figura 2.5 | Cultura Esportiva na Antiguidade

Fonte: <https://goo.gl/Ka4jGM>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Eram atividades realizadas até a morte em que só os vencedores sobreviviam e os adversários eram homens ou animais ferozes.

O principal local onde estas lutas ocorriam era no Coliseu, localizado no centro de Roma, com ocupação de até 80 mil espectadores, utilizado para combates de gladiadores em espetáculos abertos ao público, caças de animais selvagens e encenações de batalhas famosas, sendo utilizado para estes fins até a era medieval. Em 2007, foi considerado como umas sete maravilhas do mundo moderno.

O esporte é considerado como um dos maiores fenômenos sócio culturais da contemporaneidade, sendo fruto de grandes mudanças que ocorreram na sociedade ao longo da história, como a revolução industrial e a consolidação do sistema capitalista.

O esporte moderno teve sua origem na Europa, sendo considerado como o resultado de várias modificações dos elementos da cultura corporal inglesa com foco nos chamados jogos populares, principalmente os jogos com bola e também de alguns elementos da cultura corporal da nobreza inglesa.

A revolução industrial provocou várias mudanças no chamado mundo do trabalho refletindo diretamente na vida de todos os trabalhadores da época, através de uma reorganização do mundo do trabalho devido a invenção da máquina a vapor, aumento da capacidade produtiva, especialização e diversificação da produção industrial.

Todas essas mudanças no mundo do trabalho foram devido aos processos de industrialização refletindo profundamente na qualidade de vida das pessoas, obrigando o êxodo dos trabalhadores para as cidades.

Nesta época ficou praticamente impossível a prática dos jogos anteriormente desempenhados por estes indivíduos, pois estas atividades estavam relacionadas principalmente às festas da colheita e religião.

Neste momento os indivíduos não tinham mais tempo para nenhuma atividade, pois trabalhavam em média de 14 a 18 horas por dia. Todas estas práticas ficaram inviáveis para a maioria dos indivíduos e cada vez mais fora de uso, sem nenhum sentido, devido à baixa qualidade de vida e a falta de tempo. Isso deixou os jogos fora de uso e sem significado, restringindo apenas para a sociedade burguesa, (principalmente nas escolas inglesas) através de novas formas de sistematização dos jogos, criando regras parar os mesmos, unindo os jogos tradicionais com a escola capitalista.

Reflita

Gostaríamos de chamar a sua atenção neste momento para uma importante reflexão quanto a diferença entre a cultura esportiva no período chamado de pré esporte comparado ao esporte moderno.

É nesse momento que começa a surgir a instituição esportiva, uma vez que os alunos que saíam das escolas públicas inglesas não encontravam esta prática fora da escola. Devido a estas situações alguns indivíduos começaram a criar clubes, associações e ligas esportivas que propiciaram a prática esportiva fora do âmbito escolar.

Podemos afirmar que o esporte atual, como uma instituição esportiva, é fruto da sociedade capitalista, apresentando muitos valores intrínsecos como:

- Competição.
- Princípio da organização burocrática.
- Princípio de publicidade e transparência.
- Princípio do rendimento.
- Racionalização do treinamento.
- Rendimento físico-técnico.
- Recorde.
- Sistema de hierarquização.

Como não é possível abordar todos os jogos tradicionais que deram origem para cada modalidade esportiva praticada no Brasil vamos pegar o futebol como exemplo, pois é considerado o esporte mais praticado em todo o mundo.

Existem dados de manifestações de um jogo semelhante ao futebol entre 3.000 a 2.500 anos a.C., na China. Durante a dinastia do imperador chinês Huang Ti, os soldados tinham como uma prática muito comum chutar os crânios de inimigos derrotados em guerra.

Existem três marcos principais que estão envolvidos como o desenvolvimento do futebol no Brasil:

- Os índios brasileiros já praticavam o futebol em vários locais no país de diversas formas, através de bolas de borracha.

- Em 1894 Charles Miller, filho de ingleses radicados no Brasil, quando retornou de seus estudos na Inglaterra trouxe para o Brasil uma

bola e um livro de regras, contribuindo para a prática sistematizada do futebol.

- O jogo de futebol foi difundido entre os operários da fábrica Bangu do Rio de Janeiro, nascendo em 1904, o The Bangu Athletic Club também conhecido como time de futebol do Bangu.

Função educativa da atividade física

A atividade física apresenta uma importante função educativa, trazendo inúmeros benefícios para todos os praticantes, principalmente relacionados com a promoção e manutenção da saúde, além de uma maior socialização, melhora do auto estima, através da busca de uma vida muito mais saudável.

Figura 2.6 | Função Educativa da Atividade Física

Fonte: <https://goo.gl/UXyfjj>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Essa função educativa apresenta valores muito importantes que são trabalhados entre todos os praticantes como as crianças, jovens, adultos e idosos. É considerada como um fenômeno cultural, através de várias possibilidades de manifestação desde o esporte de alto rendimento praticado profissionalmente, até uma atividade voltada para o lazer e qualidade de vida tanto para as crianças, jovens e adultos.

A prática da atividade física na escola é considerada como um dos principais locais em que pode ser trabalhada a socialização, construção de valores morais e éticos, como também a educação tanto das crianças como dos jovens e adultos, assumindo um importante papel na formação esportiva de todos estes indivíduos.

Existem valores fundamentais que são trabalhados através da função educativa da atividade física como:

- Aceitação das suas limitações.

- Amizade.

- Cooperação.

- Criatividade.

- Priorização da atividade em grupo.

- Respeito.

- União.

Outro ponto fundamental que apresenta uma função educativa muito importante é que através do esporte os praticantes acabam lidando não só com as vitórias, mas principalmente com as derrotas que o esporte acaba proporcionando, o que pode ser aplicado em qualquer segmento na vida destes indivíduos, trazendo a independência dos praticantes, responsabilidade e uma grande autoconfiança para conseguirem resolver todos os seus conflitos.

As principais expressões corporais em que podem ser trabalhadas estas funções educativas são: contorcionismo, dança, esportes, exercícios de ginástica, jogos, lutas, malabarismo, mímicas entre outros.

O esporte praticado na escola coloca o praticante como o sujeito da sua própria prática pedagógica, podendo transformar a prática esportiva em termos afetivos, culturais, sociais e motores. A função educativa do esporte é promover a saúde, sociabilização, construção de valores morais e éticos, recreação e lazer.

Existem vários aspectos que o esporte pode assumir, por exemplo:

- Aspecto recreativo - Quando é usado como lazer, em que o praticante não se preocupa com a vitória.

- Aspecto formativo - Quando voltado ao rendimento e competição, visando a vitória como objetivo final.

- Aspecto lúdico - O prazer de jogar livremente, aproximando-se do outro, preparando o indivíduo para a vida, defrontando-se com vitórias e derrotas. Ele também cultiva a sociabilidade, pois ao decidir fazer parte de uma equipe, o aluno deverá aceitar seus companheiros, que são dotados de limitações e talentos.

A função educativa do professor é atuar como um facilitador do processo didático-pedagógico, tendo o esporte como conteúdo, desenvolvendo uma pedagogia que possibilite a esses indivíduos o acesso à cultura esportiva.

Pedagogia do esporte e ensino formal

O esporte praticado na escola, mais conhecido como esporte escolar, não tem como foco apenas o esporte de rendimento. Existe um foco muito maior e diversificado voltado para a motivação de

todos alunos, com o envolvimento de questões relacionadas com à saúde, aos hábitos de vida mais saudáveis e ao lazer.

Figura 2.7 | Pedagogia do Esporte

Fonte: <https://goo.gl/SWxXg8>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Pode-se afirmar que o clube esportivo e social é uma combinação de uma organização formal como também de um grupo social. Ao longo de todo o século XX o que mais foi observado foi um grande estímulo para o esporte federado no Brasil, através de ações esportivas e de integração social de seus associados, os clubes tinham no esporte federado uma de suas principais atividades.

Em função destas práticas, os clubes tornaram-se também muito importantes para o ensino, como também para a propagação do esporte. Os clubes então dedicaram-se muito na formação dos seus próprios atletas, através de formas próprias de fomento quanto a prática esportiva, obtendo equipes mais competitivas com menores custos. Este crescimento foi muito grande, não ficando restrito só para os clubes esportivos e sociais.

Com todo este desenvolvimento das práticas esportivas os clubes começaram a oferecer o ensino formal do esporte, que anteriormente era realizado unicamente pelas escolas.

O trabalho de um educador físico como técnico dentro de um clube pode ser comparado com o trabalho do professor de educação física na escola, os princípios relacionados com o ensino são praticamente os mesmos, ou seja, a filosofia em que está baseada o ensino está ligada aos mesmos princípios básicos como a técnica, a tática e a preparação física, que devem estar presentes em todos os ambientes pedagógicos. O método é o mesmo, o que vai diferenciar entre estes dois grupos é o volume do treinamento, condições fisiológicas e físicas do indivíduo, os objetivos finais, entre outros pontos.

Existem alguns pontos diferentes quanto a pedagogia do esporte, tanto na forma de ensinar como também durante o treinamento dos esportes coletivos. Na escola os esportes são voltados muitas vezes

para ações com a finalidade de formar grandes cidadãos, enquanto nos clubes o foco está baseado em princípios que buscam alcançar cada vez mais um maior rendimento por parte dos atletas como também um maior retorno de capital.

Jogos Coletivos

Como o próprio nome diz, os jogos coletivos são todas as modalidades esportivas que são constituídas por dois ou mais indivíduos, sempre de forma colaborativa e com a finalidade de executar uma atividade esportiva. Pode-se afirmar que é um fenômeno moderno, principalmente observando entre o século XIX e início do século XX, uma vez que existem pouquíssimos relatos destas práticas, como as realizados atualmente, em civilizações muito antigas.

Figura 2.8 | Jogos Coletivos

Fonte: <https://goo.gl/F7doDn>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Exemplificando

Um importante exemplo de um país muito envolvido com os jogos coletivos é o Brasil visto que possui uma importante participação em todos os jogos coletivos nos maiores torneios internacionais. Estes jogos coletivos apresentam características únicas como a imprevisibilidade de ações durante a prática esportiva.

Os jogos coletivos podem ser classificados em duas categorias:

- Jogos coletivos sem interação com o oponente (ginástica rítmica desportiva, remo e o nado sincronizado).

- Jogos coletivos com interação com o oponente (futebol, basquetebol, voleibol, handebol entre outras tantas modalidades).

Os esportes coletivos despertam atualmente o grande interesse da

população. A maioria das aulas de educação física escolar em todo o Brasil são baseadas nos esportes coletivos, tendo como principal esporte o futebol, seguido do voleibol, basquetebol, handebol entre outros.

Um ponto muito importante para ser colocado neste momento é que as modalidades esportivas coletivas despertam o interesse de muitas pessoas, uma vez que trabalham a socialização, tendo como pano de fundo o elemento lúdico que está relacionado com a disputa durante o jogo.

Os principais locais onde os esportes coletivos são praticados são a escola e os clubes esportivos. Ambos locais apresentam alguns problemas comuns nos espaços, enquanto outros são específicos para a escola ou para o clube esportivo.

Infelizmente em muitos locais, como na escola, a prática do esporte coletivo, a maior parte do tempo, é destinada ao ensino da técnica propriamente dita, deixando as aulas muito monótonas, existindo um grande abismo entre a técnica e o jogo propriamente dito.

Todos os alunos trazem sempre consigo um conhecimento prévio que é fruto de todas as suas experiências sociais e culturais que já foram vividas, o que vai facilitar muito a troca entre os pares, motivando ainda mais ao processo de aprendizagem. Todo este processo pedagógico vai acontecer em vários estágios e momentos diferentes, em um grupo de indivíduos pode ser observado, por exemplo, alguns alunos não dominando um determinado movimento técnico enquanto outros já não só dominam como também conseguem aplicar em outras situações.

O processo de ensino e aprendizagem dos esportes coletivos está cercado de várias particularidades que necessitam sempre serem levadas em consideração pelo professor e/ou treinador sempre quando estiverem elaborando o seu planejamento.

É muito importante que fique claro que os ambientes pedagógicos são diferentes (escola e clubes), porém os princípios básicos são comuns em ambos os ambientes, embora a metodologia e os objetivos sejam diferentes.

O grande aumento da prática esportiva além dos muros da escola proporcionou um importante aumento na competitividade e

na formação de atletas de alto nível, motivando muitos indivíduos a prática do esporte como forma de lazer.

Queremos aproveitar este importante momento para convidar você para fazer uma leitura do artigo a seguir para que você possa entender um pouco mais sobre os jogos coletivos.

GALATTI, L. R. et al. Pedagogia do esporte: procedimentos pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 6, ed. especial, p. 397-408, jul. 2008.

Disponível em: <https://goo.gl/Aw1gxD>. Acesso em: 7 maio 2017.

Você conseguiu assimilar todos os conteúdos apresentados nesta seção? É importante que não fique nenhuma dúvida sobre tudo o que foi abordado, caso você tenha alguma dúvida é importante que você volte, leia e reflita sobre tudo o que foi discutido.

Sem medo de errar

Matheus iniciou o curso de especialização em pedagogia do esporte e está estudando neste momento uma obra de João Batista Freire, especificamente sobre os princípios pedagógicos.

Antes de resolver a situação-problema desta seção eu convido você para acessar o artigo a seguir, pois ele vai ajudar bastante você na resposta desta situação problema.

Disponível: <https://goo.gl/HzqHwj>. Acesso em: 7 maio 2017.

João Batista Freire relata em seu livro a importância de sempre quando se está trabalhando uma modalidade esportiva e, no caso deste livro especificamente, o futebol) deve ser dado um cunho pedagógico para o que está praticando.

Dos quatro princípios pedagógicos que João Batista Freire apresentou vamos destacar dois deles que são:

- No caso do futebol ou de qualquer outra modalidade esportiva deve sempre ser ensinado muito mais do que o esporte, dando sempre um importante sentido ao ensinar não só as habilidades que correspondem a modalidade propriamente dita, mas sim os aspectos que são fundamentais para a formação deste educando, principalmente relacionado a convivência em grupo, através de questionamentos, discussões e a apresentação das regras, colocar sempre em contato com situações provocadoras e o entendimento de todas as ações realizadas.

- Trazer uma sensação de prazer quanto a prática do esporte, o que vai gerar em todos os praticantes uma prática muito comum ou seja habitual para todos eles, fazendo então parte da sua vida, através de importante atitudes que vão mudar a sua vida.

Avançando na prática

Função educativa x Importantes aspectos

Descrição da situação-problema

Maria está estudando sobre as funções educativas e acabou deparando com três aspectos que são considerados muito importantes para o desenvolvimento das funções educativas. Com base em todas estas informações quais são estes aspectos e o que eles significam?

Resolução da situação-problema

Os três aspectos que estão relacionados com as funções educativas são: recreativo, formativo e lúdico.

Com relação ao aspecto recreativo, é quando o esporte é utilizado para o lazer, não existe pelo praticante a preocupação com a vitória.

Quanto ao aspecto formativo é quando é voltado ao rendimento e competição, visando a vitória como objetivo final.

Já o aspecto lúdico está relacionado com o prazer de jogar livremente, preparando este indivíduo para a vida, através tanto de

vitórias como também de derrotas, sendo cultivado também a sociabilidade, através da aceitação de todos os companheiros, que possuem muitos talentos, mas ao mesmo tempo algumas limitações.

Faça valer a pena

1. O esporte é considerado um dos maiores fenômenos sócio culturais da contemporaneidade, sendo fruto de grandes mudanças que ocorreram na sociedade ao longo da história.
- O esporte moderno teve sua origem na África, sendo considerado o resultado de várias modificações dos elementos da cultura corporal inglesa com foco nos chamados jogos populares.
- A revolução agrícola provocou várias mudanças no chamado mundo do trabalho, refletindo diretamente na vida de todos os trabalhadores da época.
- Todas estas mudanças no mundo do trabalho foram devido aos processos de industrialização, refletindo profundamente na qualidade de vida das pessoas.
- Nesta época ficou praticamente impossível a prática dos jogos anteriormente desempenhados por estes indivíduos, pois estas atividades estavam relacionadas principalmente as festas da colheita e religião.

Com base em todas estas informações assinale V para verdadeiro ou F para falso para cada item relacionado com a cultura esportiva.

a) F – V – F – V – V.
b) V – F – F – V – V.
c) V – V – V – V – F.
d) V – V – V – F – V.
e) V – V – V – V – V.

2. I - Aspecto recreativo
II - Aspecto formativo
III - Aspecto lúdico

1 - Quando voltado ao rendimento e competição, visando a vitória como objetivo final.
2 - O prazer de jogar livremente, aproximando-se do outro, preparando o indivíduo para a vida, defrontando-se com vitórias e derrotas. Ele também cultiva a sociabilidade, pois ao decidir fazer parte de uma equipe, o aluno deverá aceitar seus companheiros, que são dotados de limitações e

talentos.
3 - Quando é usado como lazer, onde o praticante não se preocupa com a vitória.
Com base em todas estas informações associe cada um dos aspectos que o esporte pode assumir com os seus respectivos significados.

a) I - 2; II – 1, III - 3.
b) I - 1; II – 2, III - 3.
c) I -3; II – 2, III - 1.
d) I - 3; II – 1, III - 2.
e) I - 2; II – 3, III - 1.

3. A pedagogia do esporte apresenta alguns pontos diferentes tanto na forma de ensinar como também durante o treinamento dos esportes coletivos. Os clubes dedicam muito tempo na formação dos seus próprios atletas, através de formas próprias de fomento quanto a prática esportiva obtendo equipes mais competitivas com menores custos.
Assinale a alternativa que apresenta qual é o foco quanto a pedagogia do esporte nos clubes.

a) É voltado muitas vezes para ações com a finalidade de formar grandes cidadãos.
b) Princípios que buscam alcançar cada vez mais um maior rendimento por parte dos atletas como também um maior retorno de capital.
c) É voltado muitas vezes para ações com a finalidade de formar grandes políticos.
d) Maior rendimento por parte dos atletas como também maiores valores de investimentos.
e) É voltado muitas vezes para ações com a finalidade de formar grandes professores.

Seção 2.3

Recreação e práticas corporais alternativas

Diálogo aberto

Matheus está formado há três anos em Educação Física e começou a sentir a necessidade de aprofundar seus estudos sobre as práticas corporais.

Ele ficou muito interessado em entender melhor qual é a relação dos jogos eletrônicos de movimento que estão sendo comercializados atualmente com as práticas corporais.

Com base nas informações convidamos você para ajudar Matheus a responder: qual é a relação dos jogos eletrônicos de movimento com as práticas corporais?

Não pode faltar

O que é recreação

Recreação é uma palavra originada do latim recreare, e significa recriar, renovar e restaurar. A origem da recreação ocorreu no século XIX nos Estados Unidos, através de duas influências:

- Recreacionismo – Oferecimento de propostas de atividades voltadas para as crianças, jovens e adultos, sendo formadas através de jogos, esportes, dança com também outras atividades com a finalidade de utilizar o tempo livre dos americanos, principalmente voltados nesta época para as classes menos favorecidas.

- Playgrounds – São parques infantis caracterizados por um espaço onde várias atividades são oferecidas ao mesmo tempo para todos os americanos.

A difusão da recreação ocorreu principalmente através da Associação Cristã de Moços (ACM), fundada na Inglaterra.

Já no início do século XX, a difusão da recreação ocorreu em várias partes do mundo, inclusive por toda a América Latina. Vários professores brasileiros participaram de cursos nos Estados Unidos nesta época, trazendo esta experiência para o Brasil.

Figura 2.9 | Recreação

Fonte: <https://goo.gl/YYtoqk>. Acesso em: 31 jul. 2017.

No Brasil a recreação surgiu inicialmente no ensino público primário através de um conjunto de atividades como brincadeiras, jogos, exercícios de ginástica, atividades manuais, oferecidos aos alunos nos horários fora das atividades escolares obrigatórias. O objetivo neste momento era controlar melhor o tempo das crianças para que não ficassem ociosas e ao mesmo tempo dar uma formação moral e cívica para todos os alunos.

Posteriormente a proposta da recreação foi estendida utilizando também o tempo e o espaço fora da escola, nos locais públicos de lazer chamados de centros de recreio, inicialmente em Porto Alegre, posteriormente em parques infantis e clubes em São Paulo e Rio de Janeiro e em várias outras regiões.

A proposta destes locais voltados para a recreação era utilizar o tempo livre dos indivíduos para beneficiar a saúde, já que os trabalhadores também tinham os mesmos objetivos. Outra finalidade era recompor a energia gasta durante o trabalho proporcionando uma maior produção. Podemos então resumir para você que os propósitos da recreação neste período eram ocupar o tempo livre dos indivíduos através de atividades benéficas e ao mesmo tempo desviar a atenção dos problemas sociais que essas pessoas estavam passando.

Atualmente a recreação é constituída por um conjunto de atividades oferecidas através de uma programação, durante o tempo livre, tendo como principal objetivo oferecer o prazer e a diversão aos indivíduos, podendo ocorrer em um clube, hotel fazenda, festa, parque ou em outros locais.

Durante a recreação pode existir também outros objetivos como oferecer a aprendizagem de vários conteúdos, propor o respeito à natureza, trabalho em equipe, respeito às regras, trabalhar a liderança entre outros.

Esses programas de atividades recreativas também podem ser

utilizados na área do turismo, recebendo os nomes de "animação turística" ou "animação hoteleira", com os objetivos de proporcionar a diversão para os turistas e a integração para os grupos.

Na área do turismo, a recreação pode ser iniciada desde o início da viagem, através de atividades desenvolvidas no próprio meio de transporte estendendo-se até o local onde os turistas ficarão hospedados, esta pessoa que vai desenvolver esta atividade pode ser chamada de animador, recreador, monitor de lazer, entre outras denominações.

Tipos de recreação

Todas as atividades podem ser realizadas por exemplo junto a natureza, onde pode ser trabalhado o ecoturismo, educação ambiental, qualidade de vida, inclusão de pessoas com deficiência ou idosos, ludicidade, entre outras tantas possibilidades.

Existem vários tipos de recreação ou atividades recreativas. A seguir vamos listar algumas delas como:

- Jogos Sensitivos.
- Brincadeiras.
- Gincanas.
- Rodas Cantadas.

Jogos Sensitivos

Na aula passada nós abordamos para você os jogos coletivos.

Nesta aula vamos abordar um pouco mais sobre o que são os jogos trazendo mais informações sobre esta importante atividade abordando agora os jogos sensitivos.

A maioria dos jogos são realizados em grupo, existe uma competição e o objetivo desta atividade é alcançar a vitória. Esses jogos são repleto de regras e normas que precisam ser cumpridas sempre pois, se não existissem regras, seria praticamente impossível realizar qualquer jogo.

Todo jogo tem sempre o seu final já previsto podendo ser através de pontos ou tempo, tempo. Não existe um consenso quanto a classificação, sendo classificados principalmente em intelectuais e

físicos, de mesa, virtuais, pequenos jogos, grandes jogos entre outros.

Os jogos sensitivos são atividades que estão fundamentadas na capacidade de interação dos espaços, indivíduos, imagens, objetos, sons com a finalidade de proporcionar a capacidade criativa e prazerosa desta atividade.

Figura 2.10 | Tipos de Recreação

Fonte: <https://goo.gl/iVE8uj>. Acesso em: 31 jul. 2017.

O principal foco dos jogos sensitivos é trabalhar o lúdico através da transformação das imagens e conteúdos emocionais em cada indivíduo, ampliando o domínio corporal, a geopolítica do corpo como também o seu repertório motor, através da facilitação dos processos de comunicação e expressão com o corpo através de atividades mais espontâneas, criativas e lúdicas.

Outros focos muito importantes desta atividade são:

- Dar mobilidade corporal;
- Liberar do dinamismo vital;
- Despertar dos sentidos;
- Descontrair e abandonar as tensões;
- Reconhecer a si próprio e ao outro;
- Trabalhar as dimensões individuais e grupais;
- Trabalhar a afetividade.

Ao realizar este tipo de atividade o praticante está rompendo a hierarquização do seu corpo, ou seja, existe o rompimento das formas mais fechadas de ação que produzem padrões, modelos que acabam delimitando o corpo dos indivíduos.

As atividades recreativas como brincadeira, gincanas e rodas cantadas estão sendo descritas em detalhes na disciplina de Fundamentos do Movimento Humano, portanto aqui neste momento vamos apenas citá-las.

Princípios das práticas corporais alternativas

As práticas corporais alternativas são definidas como práticas corporais que estão associadas ao movimento humano sendo este movimento de forma “não convencional” e/ou também chamado de “não tradicional”.

Figura 2.11 | Práticas Corporais Alternativas

Fonte: <https://goo.gl/HD59y4>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Estas práticas alternativas são baseadas através de propostas envolvendo as questões espirituais, terapêuticas, culturais e filosóficas.

A maioria das práticas corporais alternativas são originadas no oriente (Índia, China e Japão) sendo práticas milenares, enquanto que no ocidente ainda são consideradas para muitos indivíduos como algo muito distante das suas realidades e sem nenhuma importância.

Exemplificando

Nesse caso podemos pegar como exemplos de práticas corporais alternativas as atividades relacionadas com os movimentos lentos como o tai-chi-chuan, como também os movimentos que envolvem os exercícios de força, relacionados às contrações musculares isométricas como ioga, método Pilates, eutonia e antiginástica.

Esse movimento das práticas corporais alternativas surgiu no Brasil na década de 1980 através da consciência corporal, movimentos leves ou suaves e movimentos contra hegemônicos como também através dos movimentos de inclusão das práticas corporais alternativas no meio extraescolar, com a finalidade de opor aos exercícios físicos mecanizados e a busca do rendimento máximo, preocupações muito presentes na educação física tradicional. Os povos orientais trazem consigo mesmo uma concepção integradora de ser humano, desde os primórdios até os dias atuais.

Todas essas mudanças foram importantes, pois acabaram trazendo novos campos de trabalho para a educação física e provocando uma redefinição quanto a área de intervenção. Anteriormente restrita ao treinamento desportivo, rendimento e às ginásticas de academia, hoje além destes campos de trabalho muito importantes, existem outros voltados para a manutenção do equilíbrio entre o corpo e a mente exatamente onde entra o trabalho das práticas corporais alternativas.

O estudo do corpo e as práticas corporais na educação física podem e são abordadas através de vários ângulos, como desempenho, cultura física, fisiologia e bioquímica, expressão corporal, recuperação física entre tantos outros.

As práticas corporais devem estar inseridas no meio escolar e no meio não escolar. Observa-se com frequência atualmente que estas práticas estão sendo aplicadas em grande escala nos espaços não formais, principalmente nas academias onde é cada vez mais maior o oferecimento de atividades como ioga, tai-chi-chuan, liang-gong, massagem e Método Pilates.

A própria legislação sobre a Educação Física contempla a prática das atividades corporais através da Regulamentação Profissional da Educação Física e na Resolução CNE/CES 7/2004, das Diretrizes Curriculares da graduação em Educação Física. Nestes documentos a prática corporal é chamada de outras práticas corporais, a seguir segue um dos artigos que aborda esta prática.

Existem algumas características comuns da prática corporal

> Art. 1º - O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários,

visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo, ainda, para consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo. (CONSELHO..., 2002, [s.p.])

alternativa advindas do encontro entre as culturas ocidental e oriental como:

- Combinação dos conhecimentos oficiais na área da saúde física e mental com conhecimentos vindos das tradições antigas da China, Japão e Índia.

- Valorização das civilizações antigas que originaram a humanidade.

- Resgate dos atributos do universo sagrado como ritos, símbolos, mitos e a dimensão espiritual.

- Proposta de uma visão unitária e global que integre ao mesmo tempo os corpos e mentes, homem e natureza, físico e psicológico.

- Busca pela autonomia do indivíduo, através da valorização de capacidades regeneradoras, e auto reguladoras do ser humano.

- Interesse por todos os elementos naturais: água, terra, sol e fogo.

Reflita

Gostaríamos de aproveitar este momento para convidar você para refletir a grande importância das práticas corporais alternativas para os alunos do curso de educação física e o quanto este enfoque vai fazer a diferença para vocês futuros profissionais

Vivências das práticas corporais alternativas

As vivências destas práticas corporais podem ser realizadas através de atividades relacionadas com a dança, lutas e artes marciais, e das práticas como yoga e tai chi chuan. Todas estas atividades tiveram origem oriental e artística.

As escolas tradicionais eram chamadas de escolas de ofício e tinham três características em comum:

- Os iniciantes aprendem praticando a atividade.

- A imagem do mestre é sempre muito valorizada.

- As atividades práticas são consideradas tão formativas do caráter como também os estudos formais.

Figura 2.12 | Vivências das Práticas Corporais Alternativas

Fonte: <https://goo.gl/d9Nt9W>. Acesso em: 31 jul. 2017.

A grande maioria das práticas corporais alternativas de origem oriental possuem em sua estrutura uma prática em que está envolvida uma relação mestre-discípulo ou mestre e aprendiz. Podemos pegar como exemplo neste caso a ioga, que foi originada na Índia, e que mantém em sua estrutura uma prática que está pautada na relação mestre-discípulo ou mestre e aprendiz, sendo marcada inicialmente por uma prática transmitida oralmente de mestre para o discípulo.

Existem várias práticas corporais alternativas além das que já foram citadas nesta seção (tai-chi-chuan, ioga, método Pilates, eutonia e antiginástica) como também:

- Reich.
- Bioenergética.
- Educação Somática Existencial.
- Ginástica Harmônica.
- Método Mézieères.
- Método Feldenkrais.
- Método Rolfing.
- Self Healing.

Como não temos como abordar todas estas práticas corporais que acabaram de ser listadas, escolhemos uma e agora vamos fazer uma discussão sobre ela.

Reich

Wilhelm Reich nasceu na Áustria em 24 de março de 1897 e faleceu na Pensilvânia em 3 de novembro de 1957. Ele era um médico psicanalista sendo um dos colaboradores de Freud, mas que acabou

rompendo com ele para trabalhar com as suas próprias propostas no campo da psicanálise.

Ele é considerado como o precursor moderno de várias terapias alternativas e práticas corporais que são utilizadas atualmente, sendo um dos principais indivíduos que apresentaram a importância do olhar para o corpo através do desenvolvimento terapêutico, focando então não em apenas o que o indivíduo dizia em um processo terapêutico, mas também a forma como ele fazia.

O processo terapêutico de Reich também está voltado para a análise da respiração do indivíduo, principalmente com relação a expiração, como também as formas de contato, a forma de olhar para o indivíduo, presença de pontos de tensão, flacidez em excesso entre outros.

A proposta de Reich é atuar no indivíduo de forma conjunta por meio da terapia através de um olhar para cada indivíduo, buscando todos os pontos de tensão ou flacidez e procurando descobrir se são crônicos ou agudos. Além disso, busca o porquê destas determinadas posturas assumidas para a defesa, o que na maioria das vezes acaba comprometendo o funcionamento normal do indivíduo como um todo.

Gostaríamos de aproveitar este momento para chamar a sua atenção quanto a todos os conteúdos que foram abordados nesta seção para saber se ficou alguma dúvida, se você conseguiu assimilar todo o conteúdo.

Caso você lembre de algum ponto que não ficou claro, convidamos você a revisitar todo o material e sanar estas dúvidas.

Agora vamos fazer um convite para você: aproveite o seu tempo e faça a leitura do artigo a seguir, pois ele será muito importante parar deixar mais claro para você o que são as práticas corporais alternativas:

CESANA, J.; NETO, de S. S. Educação física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão. **Motriz**, v. 14, n. 4, p. 462-470, out./dez. 2008. Disponível em: <https://goo.gl/URUFDu>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Sem medo de errar

Para responder a esta questão, convidamos você para acessar o artigo a seguir, pois ele dará base para você entender qual é a relação entre os jogos eletrônicos de movimento com as práticas corporais. Assim, você irá conseguir ajudar Matheus para que ele tenha condições de responder a esta situação-problema: disponível em: <https://goo.gl/kabAMu>. Acesso em: 31 jul. 2017.

De acordo com os dados obtidos, os jogos eletrônicos de movimento, junto com as práticas corporais, representam uma outra forma de vivenciar as práticas corporais. Para os indivíduos pesquisados o que não se consegue vivenciar nas práticas corporais passa a ser possível nos jogos eletrônicos de movimento e vice-versa.

Os indivíduos pesquisados admitem que as emoções como os sentimentos provocados tanto pelas práticas corporais como pelos jogos eletrônicos de movimento são diferentes, portanto eles querem ter acesso a ambas as formas, pois consideram como experiências ímpares de um mesmo fenômeno.

Os aproveitamentos principalmente dos jovens com os jogos eletrônicos de movimento junto com práticas corporais estão associados principalmente com a sensação de estar fazendo parte do jogo, descobrindo, ao praticar, todas as possibilidades do jogo.

Observa-se que no início da atividade existe uma grande interação dos indivíduos de forma muito dinâmica e cooperativa, todos apresentam muitas sugestões pois todos sentem que estão fazendo parte do jogo.

Após esse período inicial do jogo pode-se observar outras possibilidades que poderão ser trabalhadas que é a interação cooperativa-competitiva mostrando geralmente para todos os participantes que a participação é muito mais importante que o resultado, mesmo que exista pouca preocupação quanto a competição é um aspecto positivo que ajuda a manter uma leve tensão e mantém todos participando ativamente do jogo.

Podemos então concluir que os jogos eletrônicos de movimentos dinâmicos são os mais apreciados pela maioria dos participantes, principalmente em função das exigências das práticas corporais junto a estas atividades.

Avançando na prática

Práticas Corporais Alternativas e as Culturas Ocidental e Oriental

Descrição da situação-problema

Marcos é um estudante de educação física e está neste momento fazendo uma pesquisa sobre as culturas corporais.

Com base nestas observações, quais são as características em comum entre a prática corporal alternativa entre as culturas ocidental e oriental?

Resolução da situação-problema

Com relação às características em comum da prática corporal alternativa entre as culturas ocidental e oriental é importante destacar:

- A combinação dos conhecimentos oficiais na área da saúde física e mental com conhecimentos originados das tradições antigas da China, Japão e Índia.

- O resgate dos atributos do universo sagrado através dos ritos, símbolos, mitos e a dimensão espiritual.

- A proposta de uma visão unitária e global que integre ao mesmo tempo o corpo e a mente, homem e natureza, físico e psicológico.

- A busca pela autonomia do indivíduo, através da valorização de capacidades regeneradoras, e auto reguladoras do ser humano.

- O interesse por todos os elementos naturais: água, terra, sol e fogo.

Faça valer a pena

1. Os jogos sensitivos são atividades que estão fundamentadas na capacidade de interação dos espaços, indivíduos, imagens, objetos, sons com a finalidade de proporcionar a capacidade criativa e prazerosa desta atividade.

- O principal foco dos jogos sensitivos é trabalhar o lúdico através da

transformação das imagens e conteúdos emocionais em cada indivíduo, ampliando o domínio corporal, a geopolítica do corpo como também o seu repertório motor.
- Outras funções dos jogos sensitivos são dar mobilidade corporal, liberação do dinamismo vital, contração e aumento das tensões e despertar dos sentidos.
- O reconhecimento de si próprio e do outro, trabalhar as dimensões individuais e grupais e o trabalhar a afetividade também são considerados como funções dos jogos sensitivos.
Com base em todas estas informações assinale V para verdadeiro ou F para falso para cada item relacionado com os jogos sensitivos.

a) V – F - V – V.
b) V – V - V – F.
c) V – V - F – V.
d) F – V - V – V.
e) V – F - F – V.

2. Combinação dos conhecimentos oficiais na área da saúde física e mental com conhecimentos vindos das tradições antigas da China, Japão e Índia;
- Valorização das civilizações antigas que originaram a humanidade.
- Resgate dos atributos do universo sagrado como ritos, símbolos, mitos e a dimensão espiritual.
- Proposta de uma visão unitária e global que integre ao mesmo tempo os corpos e mentes, homem e natureza, físico e psicológico.
- Busca pela autonomia do indivíduo, através da valorização de capacidades regeneradoras, e auto reguladoras do ser humano.
- Interesse por todos os elementos naturais: água, terra e fogo.
Com base em todas estas informações assinale V para verdadeiro ou F para falso para cada item relacionado com algumas características comuns da prática corporal alternativa advindas do encontro entre as culturas ocidental e oriental.

a) F – V – V – V – V – V.
b) V – V – V – F – V – V.
c) V – F – V – V – V – V.
d) V – V – F – V – V – F.
e) V – V – V – V – V – F.

3. Wilhelm Reich nasceu na Áustria em 24 de março de 1897 e faleceu na Pensilvânia em 3 de novembro de 1957. Ele era um médico psicanalista sendo um dos colaboradores de Freud, mas que acabou rompendo com ele para trabalhar com as suas próprias propostas no campo da psicanálise. Assinale a alternativa correta que apresenta o que Wilhelm Reich foi considerado?

a) precursor neoclássico de todas as terapias clássicas e modernas.
b) precursor moderno de várias terapias alternativas e práticas corporais.
c) precursor pós-moderno de algumas terapias alternativas e práticas corporais.
d) precursor moderno de várias terapias clássicas e práticas mentais.
e) precursor clássico de todas as terapias alternativas e práticas corporais.

Referências

BARROSO, A. L. R.; DARIDO, S. C. A Pedagogia do Esporte e as Dimensões dos Conteúdos: Conceitual, Procedimental e Atitudinal. **Rev. Educação Física Univ. Estadual Maringá**, v. 20, n. 2, 2009. Disponível em: <https://goo.gl/1w5NKf>. Acesso em: 31 jul. 2017.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política Nacional de Promoção da Saúde.** 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2010. Disponível em: <https://goo.gl/hgiq4x>. Acesso em: 31 jul. 2017.

BURLANDY, L. et al. Políticas de promoção da saúde e potenciais conflitos de interesses que envolvem o setor privado comercial. **Ciência & saúde coletiva,** 2016, v. 21, n. 6, p. 1809-1818. Disponível em: <https://goo.gl/JTftmk>. Acesso em: 31 jul. 2017.

CASAGRANDE, C. G. **Ensino e Aprendizagem dos Esportes Coletivos:** análise dos métodos de ensino na cidade de Uberlândia-MG. 2012. 54 f. Dissertação (Pós-Graduação em Educação Física) - Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba-MG, 2012. Disponível em: <https://goo.gl/DjK2V7>. Acesso em: 31 jul. 2017.

CESANA, J. **Práticas corporais alternativas e Educação Física:** entre e formação e a intervenção. 2011. 97 f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas - SP, 2011. Disponível em: < https://goo.gl/3tNxZk>. Acesso em: 31 jul. 2017.

CESANA, J.; NETO, de S. S. Educação física e práticas corporais alternativas: o trabalho com o corpo em questão. **Motriz**, v. 14, n. 4, p. 462-470, out./dez. 2008. Disponível em: <https://goo.gl/URUFDu>. Acesso em: 31 jul. 2017.

CONFEF (Brasil). **Resolução 046/2002, de 18 de fevereiro de 2002.** Dispõe sobre a Intervenção do Profissional de Educação Física e respectivas competências e define os seus campos de atuação profissional. Rio de Janeiro, 18 fev. 2002.Disponível em <http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=82>. Acesso em: 31 jul. 2017.

DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. **Educação Física no Ensino Superior:** Educação Física na Escola, implicações para a Prática Pedagógica. 2. ed. Rio de Janeiro: GEN, 2011.

DUTRA, G. C. Z.; BRASIL, V. M.; SOUZA, M. S. A cultura esportiva do futebol: a relação estabelecida com a categoria trabalho. **Revista Didática Sistêmica,** Edição Especial -Evento Extremos do Sul, p. 257-269, 2011. Disponível em: <https://goo.gl/eewwbW>. Acesso em: 31 jul. 2017.

FREIRE, J. B. **Pedagogia do futebol**. Campinas: Autores Associados, 2003.

GALATTI, L. R. et al. Pedagogia do Esporte: procedimentos pedagógicos aplicados aos jogos esportivos coletivos. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 6, p. 397-408, 2008. Disponível em: <https://goo.gl/vVNJUW>. Acesso em: 31 jul. 2017.

GRABER, K. C.; WOODS, A. M. **Educação Física e atividades para o Ensino Fundamental.** Porto Alegre: McGRaw Hill, 2014.

HEIDMANN, I. T. S. et al. Promoção à saúde: trajetória histórica de suas concepções. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 15, n. 2, p. 352-358, 2006.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v15n2/a20v15n2>. Acesso em: 31 jul. 2017.

LORENZETTO, L. A.; MATTHIESEN, S. Q. **Educação Física no Ensino Superior**: práticas corporais alternativas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

PELICIONI, M. C. F.; MIALHE, F. L. **Educação e promoção da saúde:** teoria e prática. Rio de Janeiro: Santos, 2012.

RIBEIRO, O. C. F. **Lazer e recreação.** São Paulo: Érica, 2014.

SCHWARTS, G. M. **Educação Física no Ensino Superior:** atividades recreativas. Rio deJaneiro: Guanabara Koogan, 2004.

SILVA, A. P. S. da. **Os Jogos eletrônicos de movimento e as práticas corporais na percepção de Jovens.** 2012. 134 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – UFSC, Florianópolis, 2009. Disponível em: <https://goo.gl/kabAMu>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Atividade física e lazer

Convite ao estudo

O assunto que será trabalhado nesta terceira unidade está relacionado com a Atividade Física e Lazer. Estes conteúdos vão dar condições para você, aluno, no futuro ser capaz de implantar um Programa de Atividades Físicas com enfoque em lazer, saúde e empreendedorismo.

Matheus é um educador físico formado há 3 anos. Há um ano ele montou uma empresa chamada "Lazer e Saúde".

Esta empresa tem como foco principal de trabalho a prestação de serviços voltados para a Atividade Física, Lazer e Saúde para todas as idades e classes sociais, com propostas de acordo com as necessidades de cada cliente ou empresa.

A cada seção, Matheus passará por uma situação problema diferente na qual estarão envolvidos funcionários, clientes, fornecedores e a comunidade em geral d você será convidado a ajudar Matheus a resolver cada situação.

Nesta unidade, vamos trabalhar com a Atividade Física e Lazer, em cada seção ele passará por uma situação-problema diferente que fará com que utilize todos os conhecimentos que já foram adquiridos no decorrer do curso e, em específico, na referida disciplina, dando subsídios para que você tenha condições de resolver todas essas situações do dia a dia que estão relacionadas com a sua futura profissão, tendo condições de, no futuro, realizar a Implantação de um Programa de Atividades Físicas com enfoque em atividade física, lazer e saúde.'

Na Seção 3.1 desta unidade será estudado o significado do lazer,

o lazer relacionado com atividades esportivas, o lazer relacionado com atividades artísticas e o lazer relacionado com atividades manuais e intelectuais.

Na Seção 3.2 desta unidade será trabalhada a preparação da atividade, programação da atividade, desenvolvimento das atividades e análise dos recursos.

Na Seção 3.3 desta unidade será estudada a implantação, principais conceitos, definições e perfil do profissional.

Seção 3.1

Lazer e principais conceitos

Diálogo aberto

Matheus esta semana recebeu um convite de uma grande empresa no ramo automobilístico por meio do Pedro, diretor de recursos humanos. Segundo ele, a empresa está muito preocupada com a qualidade de vida dos seus funcionários e pretende fazer um estudo e, posteriormente, a implantação de um programa de qualidade de vida para todos os funcionários da empresa para ser aplicado fora do horário de trabalho.

Pedro solicitou um estudo para Matheus quanto à implantação de um programa de qualidade de vida, sendo que um dos pontos principais do projeto é mostrar para todos os funcionários a grande importância do lazer na vida de todos os funcionários.

Com base em todas essas informações, convidamos você a ajudar Matheus nessa nova proposta de trabalho.

Não pode faltar

Significado do lazer

Em primeiro lugar, gostaríamos de convidar você para refletir sobre o que é o lazer e, ao mesmo tempo, pensar o que você tem feito em suas horas de lazer. Após esta reflexão, podemos então começar a leitura deste material.

Figura 3.1 | Lazer

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/mulher-relaxante-no-parque-voando-de-dente-de-le%C3%A3o-gm534192686-94746797>. Acesso em: 22 ago. 2017.

A palavra lazer é derivada do latim "livre", significando ser lícito, ser permitido. Um dos conceitos muito utilizado que define lazer foi criado pelo sociólogo francês Joffre Dumazedier, que caracteriza lazer como um conjunto de ocupações as quais os indivíduos podem integrar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se,

recrear-se e entreter-se, ou ainda, para desenvolver sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou sua livre capacidade criadora após livrar-se das obrigações profissionais e sociais.

Podemos afirmar para você que o lazer atual nem sempre existiu desta forma, cada época tem um formato diferente para vivenciá-lo.

Na Grécia Antiga, durante um período de grande florescimento cultural, no qual tudo era valorizado, principalmente a contemplação, como também a manutenção de valores muito importantes como a verdade, bondade e a beleza, já existia o lazer.

Nessa época, o trabalho diário era considerado como um problema, uma vez que atrapalhava a busca pelo lazer, já que todas as horas dedicadas ao trabalho impossibilitavam as oportunidades para buscar o lazer. Acreditava-se nessa época que o tempo livre era importante, não só como um momento de desocupação, mas também como um momento para buscar o crescimento espiritual.

Durante esse período, a maioria das pessoas que trabalhavam eram os escravos, enquanto a elite dedicava-se ao desenvolvimento espiritual. Existia um princípio que, de certa forma, justificava a escravidão que dizia "Somente o homem que possui tempo livre é livre", uma vez que para ter liberdade pessoal, o homem deveria possuir um tempo disponível.

As pessoas que pertenciam à elite não ocupavam o seu tempo em qualquer tipo de atividade para o prazer, mas se dedicavam ao cultivo da contemplação. Para eles, mesmo a participação política tão importante, não deveria atrapalhar essa atividade.

Posteriormente, em Roma, pôde ser observado o desenvolvimento de uma diversão popular, não existindo mais uma restrição do lazer apenas para as elites. Portanto, todos os estratos sociais poderiam ter acesso ao divertimento, porém não eram as mesmas atividades, ou seja, somente as pessoas que pertenciam à elite podiam fazer atividades nas quais fosse possível refletirem, enquanto que os indivíduos que pertenciam às classes mais populares eram oferecidas atividades que eram organizadas e reguladas pelo próprio estado, com a finalidade de exercer um controle sobre as massas, sendo conhecida como a política do "pão e circo". Esse assunto já foi abordado na Seção 2.2 no item Cultura Esportiva e, como exemplo desta época, temos o Coliseu, que foi o palco de lutas entre os gladiadores em espetáculos abertos ao público, como a prática de caças de animais selvagens.

Na Idade Média, ocorreram grandes mudanças com relação ao aproveitamento do tempo destinado às horas não trabalhadas. A população em geral acabava utilizando esse tempo para descansar, mesmo que esse período fosse pequeno e bastante controlado, uma vez que muitas experiências nesta época não podiam ser vivenciadas, pois estavam baseadas no controle da igreja católica.

Já para os nobres, o ócio era um tempo dedicado à exibição social e para a exposição de gostos e gastos bastante luxuosos. O trabalho era visto como uma obrigação para os menos abastados, portanto, as atividades que eram consideradas menos dignas, ficavam sempre para os servos e os camponeses.

Com a ascensão das religiões protestantes, o trabalho começa a ter outra dimensão, sendo considerado de grande importância, e o acúmulo de riquezas passa a ser aceito. Enquanto isso, os indivíduos que não trabalhavam começaram a ser mal vistos. Assim, a diversão passou a ser considerada como um dos maiores pecados.

Todas essas mudanças são consideradas muito importantes para a consolidação do capitalismo, como também para o novo modelo de produção, no qual o trabalho passa a ser enaltecido cada vez mais, assim como o controle quanto a alguns tipos de divertimentos populares, realizado por meio da repressão ou pela imposição dos valores que interessavam prioritariamente à manutenção da ordem.

A jornada de trabalho aumentou consideravelmente, passando, em média, para 12 a 16 horas diárias, sendo aberta para todas as faixas etárias e sexo (homens ou mulheres, adultos, crianças ou idosos) por meio de um serviço sem nenhuma regulamentação (não havia férias, aposentadoria ou dia de folga remunerado como existem atualmente).

Todos os trabalhadores passaram a ter uma rotina muito rígida, com hora de entrada, almoço e saída. Esse novo modelo de trabalho trouxe maior controle social e muitos problemas relacionados com a exploração devido às precárias condições dos trabalhadores. A principal reivindicação era a redução da jornada de trabalho, com a finalidade de ampliar as possibilidades de descanso e diversão. Para a classe dominante, era fundamental manter a pobreza dos trabalhadores, o que gerava uma necessidade constante de trabalho, mantendo uma grande quantidade de trabalhadores sempre disponíveis.

Quase todos os direitos das classes trabalhadoras foram decorrentes das próprias reivindicações e lutas por parte dos empregados.

Atualmente, o que se observa é exatamente o contrário do que foi vivido principalmente na Grécia Antiga, ou seja, nos dias atuais existe uma supervalorização ao trabalho. Mesmo os indivíduos que fazem parte da elite orgulham-se quando afirmam que não tem nenhum tempo livre ou momentos dedicados ao lazer.

Em muitos casos, o que podem ser observados são momentos nos quais a diversão está misturada ao trabalho, prática muita realizada atualmente, na qual podemos observar que, mesmo durante as férias, os indivíduos resolvem assuntos de trabalho por meio de inúmeros e-mails trocados com a empresa onde trabalha, durante o período de férias.

A contemplação tão praticada antigamente foi sendo substituída gradativamente por uma preocupação cada vez maior de que o indivíduo deveria estar realizando uma atividade, não podendo ficar parado sem nenhuma ocupação.

Podemos refletir que, na Roma antiga, as atividades de lazer eram voltadas para a massa e realizadas no Coliseu. Atualmente, no Brasil práticas semelhantes podem ser encontradas nos estádios de futebol ou assistindo à televisão. Os exercícios de contemplação continuam restritos a poucos indivíduos que pertencem às elites, possuindo amplo acesso a todos os bens culturais que estão disponíveis.

O tempo do não trabalho na modernidade passou então a ser definido como lazer, sendo considerado nos séculos XIX e XX como um fenômeno social de grande importância.

Agora que terminamos este item que abordou o significado do lazer e um histórico sobre lazer ao longo dos tempos, você conseguiu assimilar como o lazer assumiu diferentes formas?

Foi abordado o lazer na Grécia Antiga, Roma, Idade Média, Revolução Industrial como também nos dias atuais.

Podemos observar nesses períodos que o lazer foi encarado de diferentes formas e, muitas vezes, foi muito praticado por uma parte da população, enquanto que, em outras, foi muito criticado em favor de inúmeras horas de trabalho.

Lazer relacionado com atividades esportivas

Figura 3.2 | Atividades Esportivas

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/amigos-jogando-futebol-durante-f%C3%A9rias-na-praia-gm514578846-88176267>. Acesso em: 22 ago. 2017.

Este assunto sobre as atividades esportivas já foi amplamente abordado anteriormente, como nas Seções 1.2, 2.2 e 2.3, portanto, não vamos neste momento nos aprofundar neste assunto.

Porém, é importante ressaltar para você que as atividades esportivas representam uma das formas mais utilizadas durante as horas de lazer por crianças, jovens e adultos, principalmente nos finais de semana ou nos períodos de férias.

Lazer relacionado com atividades artísticas

Figura 3.3 | Atividades Artísticas

Fonte:<http://www.istockphoto.com/br/foto/amigos-se-divertindo-no-ver%C3%A3o-gm507819985-45082064>. Acesso em: 22 ago. 2017.

Algumas manifestações relacionadas com a arte podem ser consideradas como atividades de lazer, por exemplo: artes plásticas, cinema, circo, dança, desenho, literatura, música, pintura e teatro entre outras.

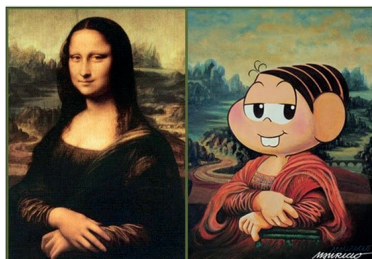
A música, uma palavra originada do grego, é considerada como uma forma de arte decorrente da combinação de vários sons e ritmos, e é muito utilizada e praticada como uma prática artística durante as horas de lazer por uma grande parcela da população, podendo ser observada em todas as idades, em grupos formados por crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Para a psiquiatra Galina Mindlin, o neurologista Don DuRousseau e o psicólogo Joseph Cardillo, uma boa seleção de músicas ouvidas na hora certa, produzirão grandes efeitos durante as horas de lazer, fazendo com que a mente do ouvinte fique mais leve e se mantenha dessa forma por um longo período de tempo, diminuindo o estresse, aumentando a atenção, deixando o indivíduo mais feliz, com a memória melhor, produzindo mais saúde mental e melhorando o humor e a criatividade.

Você sabe o que acontece do ponto de vista fisiológico quando uma pessoa está ouvindo música?

Podemos afirmar para você que a música é capaz de provocar reajustes fisiológicos naturalmente, provocando aumentos no fluxo sanguíneo e oxigenação em algumas áreas do cérebro, e, dependendo da música ouvida, despertará vários tipos de sensações.

Agora vamos abordar um outro tipo de atividade artística que pode ser considerada como uma forma de lazer, que são as artes plásticas e o desenho. Um grande exemplo é a obra de Maurício de Sousa, presente nas exposições e revistas chamadas de "Quadrões", nas quais ele traz os seus personagens já muito conhecidos como se fossem os grandes pintores.

Figura 3.4 | Mônica como Mona Lisa

Fonte: <http://ediani-mayara.blogspot.com.br/2012/02/quadroes-de-mauricio-de-sousa.html>. Acesso em: 14 jul. 2017.

Maurício de Sousa conseguiu por meio do desenho e da leitura, ambos considerados como forma de lazer, apresentar a pintura universal para as crianças e adultos de uma maneira muito mais lúdica e leve. Junto com os seus desenhos muito conhecidos, ele traz várias obras famosas de pintores brasileiros e internacionais, por exemplo:

- Cebolinha como o Tocador de Pífaro de Manet.

- Chico Bento nos quadros de camponeses de Van Gogh.

- Mônica e Magali no quadro Rosa e Azul de Renoir.

- Mônica como Mona Lisa de Leonardo da Vinci.

- Chico Bento retratado como Lavrador de Café, de Cândido Portinari.

- Toda a turma da Mônica presente na Última Ceia, de Leonardo da Vinci.

As atividades circenses já foram abordadas na Seção 1.2 e fazem parte também das atividades artísticas que estão relacionadas com o lazer, como já foi abordado anteriormente, portanto, agora não vamos entrar em detalhes.

O teatro é outro exemplo de atividade artística que está relacionada com o lazer, surgindo no Brasil em 1564 e sendo encenado pela primeira vez pelos missionários jesuítas, na Bahia, como um

instrumento pedagógico muito importante para a "catequização dos índios", principalmente pelos padres Manuel da Nóbrega e José de Anchieta.

Infelizmente, essa forma de lazer não é acessível para a maioria da população, atualmente, devido aos altos preços dos ingressos para os espetáculos.

Reflita

Gostaríamos de aproveitar este momento para convidar você para fazer uma reflexão, sobre o lazer que está relacionado com as atividades artísticas. Vamos pegar como exemplo Maurício de Sousa, que por meio da sua grande habilidade e criatividade conseguiu se apropriar da arte presente em quadros de pintores renomados e transformar em algo popular quando retratou nesses quadros os seus personagens famosos, tornando o aprendizado relacionado com a arte uma forma de lazer prazerosa.

Agora, vamos convidar você para continuar a sua reflexão, pensando em outros exemplos de atividades artísticas que foram citados e que poderiam ser trabalhados por todos os indivíduos de uma forma mais lúdica, possibilitando maior ludicidade e prazer nas horas de lazer para todos os praticantes dessas atividades.

Muitas dessas formas de lazer deveriam ser oferecidas pelo Governo Federal, Estadual e Municipal, mas o que se percebe é que o número de oportunidades de entretenimento ou lazer é baixo comparado à grande população existente, principalmente nas grandes metrópoles que não têm acesso a essas propostas.

Infelizmente, na maioria das regiões do Brasil não existem políticas públicas que estejam voltadas para esses interesses e necessidades da população. O que se percebe é a existência de uma política essencialmente partidária que depende apenas do partido que está no poder, e, quando um novo partido passa a governar, essa política deixa de ser continuada e são apresentadas novas propostas de trabalho, começando tudo novamente.

Diferentemente do que se observa nos países de primeiro mundo, nos quais essas práticas de lazer estão presentes para a maioria da população e são consideradas como uma política pública, independente do partido que está no governo.

Lazer relacionado com atividades manuais e intelectuais

Figura 3.5 | Atividades Manuais e Intelectuais

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/fam%C3%ADlia-planta%C3%A7%C3%A3o-de-flores-juntos-gm527240186-92760217>. Acesso em: 22 ago. 2017.

Existe outro tipo de lazer que está relacionado com as atividades que estão envolvidas no contato com a natureza ou na manipulação de objetos, como as atividades: bordado, carpintaria, confecção de bijuterias, crochê, construção de móveis, cuidado com os animas, culinária, jardinagem, marcenaria, tricô, entre outras atividades.

As atividades de lazer realizadas na natureza envolvem durante toda a sua prática elementos como terra, água e ar, o que provoca em seus praticantes novas sensibilidades por meio de importantes manifestações corporais pelas experiências vividas com o contato com a natureza.

Quanto ao lazer relacionado com as atividades intelectuais podemos pegar como exemplo os vários tipos de jogos como a dama, gamão e xadrez, a leitura de um livro, a coleção de algum objeto ou ainda a participação de um indivíduo em uma palestra ou um curso, desde que não seja por uma obrigação e sim por uma opção.

Exemplificando

Um grande exemplo de uma atividade intelectual que está relacionada com o lazer é o jogo de xadrez, sendo muito praticado e trazendo vários resultados importantes, pois essa atividade provoca o estímulo para o praticante se tornar mais crítico e reflexivo, dando maiores possibilidades para tomada de decisões e trabalhando a auto-estima.

Essa prática também vai atuar na melhora do desenvolvimento da atenção e da capacidade de concentração, por meio de seu conteúdo lúdico, proporcionando prazer ao praticante em suas horas destinadas ao lazer.

Pesquise mais

Agora, gostaríamos de aproveitar este momento para convidar você para fazer a leitura desta dissertação de mestrado com o título "Trabalho, Tempo Livre e Lazer" no qual a autora aborda de forma interessante uma reflexão sobre este trinômio trabalho, tempo livre e lazer para a população brasileira.

Disponível em: <http://www.pg.utfpr.edu.br/dirppg/ppgep/dissertacoes/arquivos/154/Dissertacao.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2017.

Sem medo de errar

Na situação-problema desta seção você vai precisar ajudar Matheus a elaborar um projeto de qualidade de vida mostrando a grande importância da existência do lazer na vida de todos os funcionários.

Matheus pensou, em um primeiro momento, em fazer uma pesquisa sobre o assunto e, posteriormente, elaborar um questionário para ser aplicado a todos os funcionários para que possa conhecer a realidade deles e saber o que eles gostam de fazer nas horas em que não estão trabalhando.

Para poder responder ao questionário, convidamos você a acessar o material a seguir, elaborado por Alcyane Marinho, doutora pelo Departamento de Estudos do Lazer da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, que trabalha no Laboratório de Estudos do Lazer (LEL) na UNESP em Rio Claro. O documento indicado apresenta todas as informações necessárias sobre o lazer.

Disponível em: <http://www.rumoaventura.com.br/ImagensUsuario/file/1919%20 texto%20alcyane%20marinho.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2017.

Em primeiro lugar, devemos pensar que nem tudo que fazemos nas horas em que não estamos trabalhando significa que é uma atividade que pode ser considerada como um lazer.

Se não tivermos cuidado, vamos, simplesmente nas horas de lazer, reproduzir o que já é feito normalmente quando estamos trabalhando, ou seja, realizar atividades que chamados de lazer, só que com um tempo pré-determinado, de forma cronometrada, medida e manipulada, com um alto nível de estresse.

Temos que tomar muito cuidado, pois estamos vivendo em um mundo onde a velocidade e a aceleração são consideradas como valores muito importantes, além da técnica, competitividade, a instantaneidade na transmissão e recepção de imagens, sons e palavras, fazendo com que tudo seja cada vez mais rápido.

Vivemos em um mundo onde o lazer está relacionado, em muitos casos, com uma cultura tecnológica, ou seja, boa parte do divertimento é alcançado por meio da tecnologia, pela indústria do entretenimento, fornecendo grande quantidade de fantasia, desejo e euforia para as pessoas pela diversão nas longas horas no celular ou em tabletes. Essa busca desenfreada da indústria é para compensar o grande empobrecimento da vida social, cultural e emocional, formando uma sociedade cada vez mais consumista, alienada, ausente de diálogos e reflexões.

Infelizmente, o lazer é encarado atualmente para muitas pessoas como uma possibilidade unidimensional voltada apenas à cultura tecnológica, enquanto que deveria ser encarado como um contexto de múltiplos interesses por meio de uma grande rede de possibilidades.

Portanto, o lazer deve ser considerado como um direito social de todos os cidadãos brasileiros, por meio da criação de uma cultura, sendo um importante elemento integrador para o exercício da cidadania, através de uma manifestação dos indivíduos, permitindo alcançar liberdade e prazer, e sendo capaz de produzir mudanças tanto no âmbito pessoal como também no social.

Matheus, para conseguir atingir o seu objetivo e garantir a efetividade dessa proposta na empresa, vai, em primeiro lugar, precisar fazer uma pesquisa para descobrir o que os funcionários gostam de fazer nas horas em que não estão trabalhando. Utilizando essas informações, ele conseguirá saber se realmente estão fazendo alguma atividade que pode ser considerada como lazer, e quais seriam então as principais atividades realizadas por eles, para, depois, montar um projeto e propor a realização dessas práticas efetivamente para todos os funcionários. Possibilitará até reservar um período determinado durante a semana para que as realizem dentro da empresa e, principalmente, fora dela nos horários em que não estiverem trabalhando.

Avançando na prática

Qualidade do Lazer

Descrição da situação-problema

Valéria é uma aluna do curso de graduação em Educação Física e está realizando uma pesquisa, pois está interessada em comparar o lazer que era realizado pelos seus pais, durante a fase que estavam estudando na graduação, com o lazer entre essas duas gerações, ou seja, a sua e a dos seus pais.

Resolução da situação-problema

Após realizar a sua pesquisa, Valéria pôde concluir que na geração dos seus pais as pessoas trabalhavam em um período menor de horas e realmente conseguiam dedicar algumas horas ao lazer, e, quando saiam do trabalho ou estavam de férias, não faziam nada que estava relacionado com o trabalho.

Nos dias atuais, Valéria conseguiu perceber que a sua geração vive uma realidade muito diferente, uma vez que tem em mãos tecnologias que acabam mantendo-as praticamente 24 horas "conectadas", fazendo com que as pessoas, mesmo quando não estejam trabalhando ou estejam de férias, sejam obrigadas a resolverem inúmeras questões voltadas ao trabalho.

Faça valer a pena

1. O teatro é uma atividade artística que está relacionada com o lazer, surgindo no Brasil por meio dos padres missionários jesuítas na Bahia, sendo utilizado como um importante instrumento pedagógico para a "catequização dos índios". Além disso, até os dias atuais, o teatro tem divertido muitas pessoas.
Assinale a alternativa correta que apresenta em que ano o teatro surgiu no Brasil e o nome de um dos jesuítas responsáveis pela utilização do teatro como um importante instrumento pedagógico.

a) 1589 - José de Anchieta.
b) 1564 - Manuel da Nóbrega.
c) 1599 - Tomé de Souza.
d) 1587 - Santo Inácio de Loyola.
e) 1573 - Marquês de Pombal.

2. I – Grécia Antiga
II – Roma
III – Idade Média
IV – Dias atuais

1. Todos os estratos sociais tinham acesso ao divertimento, porém, não eram as mesmas atividades, somente as pessoas que pertenciam à elite podiam realizar práticas nas quais fosse possível refletirem, enquanto que os indivíduos que pertenciam às classes mais populares eram oferecidas atividades que eram organizadas e reguladas pelo próprio Estado.
2. Supervalorização do trabalho, mesmo os indivíduos que fazem parte da elite orgulham-se quanto afirmam que não tem nenhum tempo livre ou ainda momentos dedicados ao lazer. Em muitos casos, o que podem ser observados são momentos nos quais a diversão está misturada ao trabalho.
3. Neste período, para a elite tudo era valorizado, principalmente, a contemplação, assim como a manutenção de valores muito importantes como a verdade, a bondade e a beleza.
4. Neste período, ocorreram muitas mudanças com relação ao aproveitamento do tempo destinado às horas não trabalhadas. A população, em geral, acabava utilizando esse tempo para descansar, mesmo que fosse um curto período e bastante controlado, uma vez que muitas experiências não podiam ser vivenciadas, pois estavam baseadas no controle da igreja católica.

Com base em todas estas informações, associe cada um dos períodos históricos com o tipo e a forma de lazer vivenciada em cada período da história.

a) I – 4; II – 2; III – 1; IV – 3.
b) I – 2; II – 4; III – 3; IV – 1.
c) I – 3; II – 4; III – 1; IV – 2.
d) I – 3; II – 1; III – 4; IV – 2.
e) I – 1; II – 2; III – 3; IV – 4.

3. Todas as manifestações relacionadas com a arte podem ser consideradas como atividades de lazer, por exemplo: artes plásticas, atividades na natureza, cinema, circo, dança, desenho, literatura, música, pintura e teatro.
- A música é uma forma de arte que é decorrente da combinação de vários sons e ritmos, muito utilizada e praticada como uma atividade artística durante as horas de lazer por uma grande parcela da população, podendo

ser observada em todas as idades, como nos grupos formados por crianças, adolescentes, adultos e idosos.
- Para a psiquiatra Galina Mindlin, o neurologista Don DuRousseau e o psicólogo Joseph Cardillo, uma boa seleção de músicas ouvida na hora certa produzirá grandes efeitos durante as horas de lazer, fazendo com que a mente do ouvinte fique mais leve e se mantenha desta forma por um grande período de tempo.
- A música é capaz de provocar reajustes neurais naturalmente, provocando aumentos no fluxo sanguíneo e na oxigenação em algumas áreas do cérebro, e, dependendo da música ouvida, despertará vários tipos de sensações.

Com base em todas essas informações, assinale "V" para verdadeiro ou "F" para falso em cada item envolvido com o lazer relacionado com as atividades artísticas.

a) V – V – V – V.
b) V – F – V – V.
c) F – V – F – V.
d) V – V – V – F.
e) F – V – V – V.

Seção 3.2

Preparação e programação da atividade

Diálogo aberto

Matheus aceitou o convite de Pedro, diretor de recursos humanos de uma grande empresa no ramo automobilístico, e elaborou o projeto que foi solicitado quanto à implantação de um programa de qualidade de vida.

Um dos pontos principais do projeto era mostrar para todos os funcionários a grande importância do lazer na vida de todos portanto, ele decidiu aplicar o questionário "SF 36" sobre qualidade de vida para todos os funcionários da empresa, a fim de obter um diagnóstico real de todos os funcionários.

Neste momento, convidamos você a acessar o endereço a seguir que contém o questionário "SF-36", já na versão brasileira. Disponível em: <http://www.ufjf.br/renato_nunes/files/2014/03/Valida%C3%A7%C3%A3o-do-Question%C3%A1rio-de-qualidade-de-Vida-SF-36.pdf>. Acesso em 18 jun. 2017.

Com base em todas essas informações, quais são os domínios avaliados nesse questionário? Podemos afirmar que existe um domínio mais importante que o outro?

Não pode faltar

Preparação da atividade

A preparação ou o planejamento de uma atividade física voltada para o lazer é de fundamental importância para garantir o sucesso quanto a sua aplicação, isto significa colocar o pensamento para algo que vai ser desenvolvido no futuro, podendo ser próximo ou mais

Figura 3.6 | Preparação

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/jovens-amigos-se-divertindo-em-um-caf%C3%A9-gm511584214-86713567>. Acesso em: 11 ago. 2017.

distante.

É imprescindível que todas as ações devam ser pensadas, desde a concepção da ideia até a sua realização: escolha das principais atividades que serão desenvolvidas durante toda a execução, manutenção dos equipamentos, utilização dos espaços, materiais permanentes e de consumo, como também os recursos financeiros destinados para o desenvolvimento das atividades de lazer.

As pessoas responsáveis pela preparação e execução dessas atividades são educadores físicos preparados para exercerem os seguintes papéis:

- Diagnóstico.
- Planejamento.
- Execução.
- Avaliação.
- Análise dos recursos.

Reflita

Gostaria de chamar a sua atenção agora para fazer uma reflexão, antes de abordar cada um dos itens.

Imagine realizar uma atividade sem nenhuma preparação, será que vai dar certo? Quais são os maiores problemas encontrados nestes casos?

Existem duas possibilidades que os educadores físicos podem estar envolvidos durante a execução da atividade física, ou seja, durante todo o processo desde o diagnóstico, planejamento, execução, avaliação e análise dos recursos financeiros ou então apenas durante a execução dessas atividades físicas.

Diagnóstico

Muitas vezes o diagnóstico é realizado pela própria empresa que está contratando o educador físico para fazer toda a programação de lazer, ou a empresa pode solicitar previamente uma avaliação para elaborar um diagnóstico elaborado mais detalhado de todas as necessidades, e, por meio deste levantamento, são então executados todos os outros itens já mencionados anteriormente.

O diagnóstico tem a finalidade de estruturar todos os objetivos

gerais e específicos que se pretende alcançar com o desenvolvimento de todas as ações voltadas para execução da atividade física e lazer para um determinado grupo de pessoas.

Fica claro para todos que o objetivo principal, neste caso, deve sempre ser a busca do lazer e de uma melhor qualidade de vida para todos os participantes utilizando as informações obtidas no diagnóstico. Quanto aos objetivos específicos, estes podem ser inúmeros, como:

- Buscar o público-alvo que se quer atingir.
- Proporcionar o aprendizado de vários conteúdos e de valores.
- Integrar todos os participantes.
- Estimular a criatividade e a sensibilidade.
- Conhecer novos lugares ou outras culturas.

Quando estamos falando sobre as atividades de lazer voltadas, por exemplo, para uma empresa, no momento que o diagnóstico for elaborado, é fundamental que você procure conhecer um pouco mais para que possa desenvolver um projeto mais concreto que vá ao encontro das suas reais necessidades.

A sugestão para esse momento é que você faça os seguintes questionamentos procurando associar as respostas quanto ao lazer e as programações a serem oferecidas.

- Qual é a Missão da empresa? – (Para saber a sua missão, considere qual é a essência da empresa e a sua razão de existir).

- Qual é a Visão da empresa? – (Identifique para onde a empresa deseja chegar no futuro, a curto, a médio e a longo prazo).

- Quais são os Valores da empresa? – (Verifique quais são as atitudes, comportamentos e resultados que devem estar presentes em todos os funcionários, bem como nas relações com todos os clientes, fornecedores e parceiros).

Após obter todas essas respostas, com certeza você terá um ótimo diagnóstico nas mãos sobre a empresa. O que oferecerá boas condições para que você possa oferecer um excelente projeto que vá o ao encontro com as reais necessidades.

Programação da atividade

Planejamento

Durante toda a atividade de planejamento existem alguns questionamentos que precisam ser levados em consideração como:

- O quê?
- Por quê?
- Quem?
- Quando?
- Onde?
- Como?

Todos os questionamentos anteriores devem ser considerados e serão úteis para permitir que todas essas perguntas possam ser respondidas, por meio das seguintes reflexões:

- Quem é a equipe de trabalho?
- Quem é o principal público?
- Onde acontecerá?
- Quando acontecerá?
- O que fará?
- Por que é importante?
- Como acontecerá?

Porém, nem todos esses questionamentos precisam ou devem ser respondidos nessa ordem, servindo como um importante facilitador após o diagnóstico no qual o profissional de Educação Física vai desenvolver a atividade.

Na etapa de planejamento, além de todas as atividades de recreação e lazer que vão ser desenvolvidas, deve ser feita uma divisão das tarefas com toda a equipe que vai executar o trabalho, pensando em qual será a rotina, quais serão os dias e as atividades de cada período e as funções de cada um dos membros.

Exemplificando

Agora, gostaríamos de aproveitar este momento para apresentar para você, futuro educador físico que pretende trabalhar com lazer e recreação, excelentes exemplos de locais que você pode explorar o desenvolvimento de lazer e recreação com um foco nas atividades físicas sem nenhum custo para a sua utilização, já que estamos falando de lugares públicos.

Parque da Cidade Sarah Kubitschek (Brasília) Fundado em 1978, possui 420 hectares, sendo considerado um dos maiores parques do mundo, só nos fins de semana chega a receber cerca de 120 mil pessoas. Disponível em: <http://www.soubrasilia.com/brasilia/parque-da-cidade-sarah-kubitschek>. Acesso em: 16 jun. 2017.

Parque Ibirapuera (São Paulo) O parque possui mais de 60 anos, com média de mais de 130 milhões de visitas anualmente, com uma extensão de 120 hectares, sendo considerado o parque mais frequentado da América Latina.

Disponível em: <http://parqueibirapuera.org/ibiraconservacao/?gclid=CjwKEAjw4IjKBRDr6p752cCUm3kSJAC-eqRtxD50Z-jCRUzPl060iQagzujuY1tPEFK9y_GnVjHefBoCYdDw_wcB>. Acesso em: 16 jun. 2017.

Parque Taquaral (Campinas) O parque possui 45 anos, foi adquirido pela Prefeitura Municipal de Campinas, com uma extensão de 3 Km para as caminhadas e com 16 quadras poliesportivas.

Disponível em: <http://www.campinasvirtual.com.br/galeria_taquaral.html>. Acesso em: 18 jun. 2017.

Desenvolvimento das atividades

As atividades podem ser executadas em apenas um dia, semanalmente ou por outro período, dependendo dos objetivos que se quer alcançar, todos os horários de cada atividade devem ser suficientes para a sua execução.

O profissional de educação física, para exercer as suas atividades e conseguir proporcionar horas de lazer muito agradáveis para qualquer público, vai precisar desenvolver várias habilidades, por exemplo:

Comunicação: Capacidade de comunicar-se com qualquer tipo de público, independentemente da idade, sexo, religião, profissão, grau de instrução ou qualquer outro tipo de pessoas.

Criatividade: Deve estar sempre preparado para novas criações ou ainda ter a capacidade de recriar, sempre descobrindo várias alternativas para o desenvolvimento do seu trabalho.

Organização: Precisa sempre ter uma visão estratégica quanto a sua atuação, por meio do desenvolvimento da sua grande capacidade para o planejamento, operacionalização e avaliação de todos os projetos e programas sempre a curto, médio e longo prazo.

Atualização: Deve sempre buscar atualizar-se permanentemente, por meio da leitura de assuntos específicos a sua área, como também de literaturas que estejam relacionadas com o cotidiano.

Senso crítico: Ter condições de identificar sempre cada problema, por meio de uma análise detalhada de cada caso, adotando uma prática muito responsável com foco na inclusão social e na participação de todos.

Análise dos recursos

É fundamental para o sucesso de um evento sobre lazer e recreação que exista uma análise detalhada sobre todos os recursos financeiros que serão necessários durante a execução de toda a atividade, desde, por exemplo, o aluguel do espaço, como também com relação a todos os materiais que serão necessários.

Figura 3.7 | Análise dos recursos financeiros

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/money-growth-graph-on-a-chalk-board-gm622507612-109011833>. Acesso em: 22 ago. 2017.

Os principais problemas que poderão surgir durante a atividade são:

- Dificuldade de obter informações precisas sobre as reais necessidades para a concretização do evento.

- Falta de informações sobre os requisitos técnicos disponíveis.

- Orçamentos baseados em informações imprecisas, não possibilitando verificar os gastos reais.

- Procedimentos de elaboração de relatórios e controles insatisfatórios.

- Pouca flexibilidade para a execução de um evento.

Na hora de pensar quanto ao orçamento, existem espaços que são considerados como específicos para o evento (ginásios parques, piscinas, quadras etc) e os não específicos (estacionamento, sanitários entre outros).

Um outro ponto muito importante que deve ser pensando neste caso é que, se estamos pensando em um local aberto, existirá uma alternativa, caso, no dia do evento, chova?

Todos os materiais devem estar listados e orçados. Segue um exemplo de vários itens permanentes que podem ser utilizados para este fim:

- Aparelho de som.
- Materiais esportivos.
- Brinquedos.
- Fantasias.

Quanto aos materiais de consumo temos como exemplo:

- Bexigas.
- Canetas.
- Cartolina.
- Fita crepe.
- Lápis.
- Papel crepom.
- Papel de seda.
- Papel sulfite.
- Pincéis.
- Tintas.

Nos grandes eventos, um item importante, que também precisa ser levado em consideração, são os recursos humanos, pois, nesses casos, não será apenas você, futuro educador físico, que estará participando, mas uma equipe junto com você.

Existe uma relação máxima entre a quantidade de participantes e o número de educadores envolvidos com as atividades de lazer e recreação, a recomendação é que exista, em média, um educador físico para cada 10 a 15 participantes, podendo, em alguns casos, chegar até no máximo 20 participantes. Nos casos das atividades

junto à natureza, como nas trilhas, o ideal é que o número máximo seja de 10 participantes.

Todas as pessoas que trabalharão na equipe devem ser contratadas permanentemente para atuarem, porém, existe também a possibilidade de serem contratadas como temporários para exercerem as atividades durante um determinado período.

Agora que chegamos ao fim desta seção, você conseguiu assimilar todos os conteúdos? Ficou alguma dúvida? Caso tenha ficado, convidamos você para fazer a leitura desses trechos novamente, procurando sanar suas dúvidas.

Agora, aproveitaremos este momento para convidar você para fazer a leitura do artigo com o título *Gestão em Projetos de Atividade Física em Condomínios Residenciais.* Ele vai ajudar você, futuro educador físico, dando condições para elaborar um projeto sobre a prática de atividades físicas em condomínios.

Disponível em: <http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-7/Vol7n1-2008/Vol7n1-2008-pag-259a266/Vol7n1-2008-pag-259a266.pdf> Acesso em: 16 jun. 2017.

Sem medo de errar

Matheus está fazendo a aplicação do questionário de qualidade de vida "SF - 36", na empresa no ramo automobilístico em que Pedro é o diretor de recursos humanos, com a finalidade de obter um importante diagnóstico sobre cada um dos seus funcionários por meio do levantamento da qualidade de vida de cada um deles.

Os domínios avaliados neste questionário são:

- Capacidade funcional.
- Limitação por aspectos físicos.
- Dor.
- Estado geral de saúde.
- Vitalidade.

- Aspectos sociais.
- Aspectos emocionais.
- Saúde mental.

Não existe nenhum domínio mais importante que o outro, o que significa que todos os oito domínios têm a mesma importância.

Portanto, cada indivíduo só vai conseguir ter uma excelente qualidade de vida no momento que conseguir alcançar o equilíbrio entre todos. O grande segredo é estar sempre atento a cada um deles, não deixando que nenhum domínio fique diminuído em comparação com os outros.

Avançando na prática

SF-36

Descrição da situação-problema

Orlando está trabalhando com seus alunos de Educação Física em sala de aula sobre o tema lazer e qualidade de vida. Ele falou sobre a importância da aplicação dos questionários específicos para cada caso, pois eles são muito importantes para fornecerem o diagnóstico adequado.

Quando estamos falando em qualidade de vida, sem dúvida alguma, o questionário mais indicado para essa avaliação é o questionário SF 36.

Com base em todas estas informações, perguntamos a você: como está a sua qualidade de vida? Procure utilizar alguns minutos e faça essa reflexão.

Resolução da situação-problema

Após ter feito a reflexão sobre a sua qualidade de vida, agora, convidamos você a consultar o questionário de qualidade de vida SF-36 e aplicá-lo em você, e, posteriormente, fazer uma comparação entre o que você refletiu sobre a sua qualidade de vida e o os dados que foram obtidos com o questionário.

Procure posteriormente conversar sobre essas comparações quanto à qualidade de vida em sala de aula com o seu professor e os seus colegas.

Faça valer a pena

1. I - Missão da empresa.
II - Visão da empresa.
III - Valores da empresa.

1. Significa para onde a empresa quer chegar no futuro, a curto, a médio e a longo prazo.
2. Representam as atitudes, comportamentos e resultados que devem estar presentes em todos os funcionários, bem como nas relações com todos os clientes, fornecedores e parceiros.
3. É considerado como a essência da empresa e a sua razão de existir.
Com base em todas estas informações, associe a missão, visão e os valores da empresa com os seus respectivos significados.

a) I – 2; II -1; III – 3.
b) I – 3; II - 2; III – 1.
c) I – 2; II - 3; III – 1.
d) I – 3; II -1; III – 2.
e) I – 1; II - 2; III – 3.

2 - Buscar o público alvo que se quer atingir.
- Proporcionar o aprendizado de vários conteúdos e de valores.
- Integrar alguns participantes.
- Estimular a criatividade e a sensibilidade.
- Conhecer novos lugares ou outras culturas.

Com base em todas estas informações assinale “V” para verdadeiro ou “F” para falso em cada item relacionado com os objetivos específicos que são avaliados durante o diagnóstico para elaborar um programa de lazer.

a) V – V – V – V – V.
b) V – V – F – V – F.
c) F – V – V – V – V.
d) V – F – V – V – V.
e) V – V – F – V – V.

3. I - Comunicação.
II - Criatividade.
III - Organização.
IV - Atualização.
V - Senso crítico.

1. Deve estar sempre preparado para novas criações ou ainda ter a capacidade de recriar, sempre descobrindo várias alternativas para o desenvolvimento do seu trabalho.
2. Deve sempre buscar atualizar-se permanentemente, por meio da leitura de assuntos específicos a sua área, como também de literaturas que estejam relacionadas com o cotidiano.
3. Capacidade de comunicar-se com qualquer tipo de público, independentemente da idade, sexo, religião, profissão, grau de instrução ou qualquer outro tipo de pessoas, por meio de propostas de trabalhos sempre multidisciplinares.
4. Ter condições de identificar sempre cada problema, por meio de uma análise detalhada de cada caso, adotando uma prática muito responsável com foco na inclusão social e na participação de todos.
5. Precisa sempre ter uma visão estratégica quanto a sua atuação, por meio do desenvolvimento da sua grande capacidade para o planejamento, operacionalização e avaliação de todos os projetos e programas sempre a curto, médio e longo prazo.

Com base em todas essas informações, associe as habilidades com os seus significados.

a) I - 4; II - 2; III - 1; IV - 3; V - 5.
b) I - 3; II - 1; III - 5; IV - 2; V - 4.
c) I - 2; II - 5; III - 4; IV - 1; V - 3.
d) I - 1; II - 2; III - 5; IV - 4; V - 3.
e) I - 5; II - 3; III - 1; IV - 2; V – 4.

Seção 3.3

Implantação e perfil do profissional I

Diálogo aberto

Matheus aceitou o convite de Pedro, diretor de recursos humanos de uma grande empresa no ramo automobilístico, e elaborou o projeto que foi solicitado quanto à implantação de um programa de qualidade de vida, em seguida, aplicou o questionário SF-36 em todos os funcionários da empresa, e, agora, vai aplicar a Análise SWOT para descobrir quais são os pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças do seu projeto comparando com as empresas concorrentes do mesmo segmento.

Com base em todas essas informações, justifique o porquê da importância da Análise SWOT neste caso, e para que tipo de projeto essa análise pode ser feita?

Implantação

Na seção anterior, foram estudados vários itens importantes. Gostaríamos de lembrar que um dos pontos discutidos foi o diagnóstico, assunto essencial nesta seção, pois somente após todas estas informações é que você terá condições de realmente implantar um programa de atividade física, lazer e saúde com grande qualidade e voltado para o que o seu cliente realmente necessita.

Um outro dado muito importante que precisa ser levado em consideração no momento da implantação é descobrir quais são as expectativas dos futuros clientes interessados em ingressarem em um programa de atividade física, lazer e saúde.

Para os clientes, hoje em dia, não basta apenas oferecer serviços de qualidade, mas serviços que façam sentido para a sua vida, para o que realmente gostem, se interessem e sintam prazer em praticar.

Atendimento ao cliente

O atendimento ao cliente pode ser considerado como um dos itens mais importantes em um evento voltado para a atividade física,

lazer e saúde. Para que se tenha êxito, é preciso pensar de forma bem detalhada sobre cada um dos clientes, pois, uma vez que os mesmos gostem do evento, com certeza voltarão outras vezes, como também convidarão parentes, amigos e colegas de trabalho para futuros eventos.

O atendimento ao cliente já começa antes mesmo de ele chegar ao evento. No momento da sua chegada, todas as informações necessárias devem estar disponíveis de uma forma padrão para todos os clientes, procurando sempre superar as suas expectativas.

Uma importante dica para você é, neste momento, procurar pensar como se fosse o cliente, ou seja, colocando-se no seu lugar e fazendo várias perguntas a si mesmo, pensando "se eu fosse um cliente, como gostaria de ser recebido durante todo o evento".

Todos os membros da equipe devem estar com o foco voltado para o cliente, desde, por exemplo, o manobrista, até o dono da empresa, além, é claro, do organizador e de toda a equipe. É importante que as pessoas tenham uma imagem muito positiva de todos os clientes, ou seja, não se pode fazer diferença no atendimento.

Neste caso, o atendimento ao cliente envolve vários pontos considerados básicos, mas que precisam ser pontuados neste momento, como:

- Estar sempre bem apresentado quanto à vestimenta, sem roupas sujas ou amassadas.

- Ter, pelo menos, o conhecimento mínimo de inglês no caso dos grandes eventos.

Em todos os eventos voltados para a atividade física, lazer e saúde podemos afirmar que o cliente é sempre a base principal.

Pesquise mais

É fundamental que realmente você saiba quem é o seu cliente em potencial, e, principalmente, quais são as suas reais necessidades. Por isso, convidamos você para fazer a leitura, neste momento, do artigo com o título *Pesquisa de Satisfação de Clientes: O Estado-da-arte e Proposição de um Método Brasileiro*, pois ele ajudará você a realmente conhecer o seu futuro cliente. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-65551998000100007&script=sci_arttext>. Acesso em: 25 jun. 2017.

Exemplificando

Agora, gostaríamos de chamar a sua atenção quanto à importância da satisfação do cliente em um programa de atividade física, lazer e saúde, utilizando como exemplo uma pesquisa realizada pelo Portal do Psicólogo, no qual a proposta foi buscar quais são as atividades de lazer procuradas pelos jovens.

Nós conseguimos realmente oferecer o que o cliente necessita quando, de fato, os conhecemos.

Principais conceitos

A seguir, vamos abordar alguns exemplos de questões relacionadas com o marketing, como também vários itens que precisam ser verificados em marketing.

Marketing

O marketing é sempre afetado por várias questões, sendo que algumas delas são controláveis, enquanto outras não são. Por isso, toda a equipe deve estar ciente essas questões, por exemplo:

- Localização: devem sempre ser pensados quais são os atrativos de um determinado local, como a acessibilidade, além dos fatores ambientais, como tráfego e paisagem.

- Influências culturais: podem existir diferentes grupos sociais, com relação a origem étnica, classe social e região do país.

- Moda: em cada período podem existir alguns tipos de projetos que estão mais na moda, atraindo um número maior de participantes.

- Fatores econômicos: deve sempre ser levado em consideração quais são os recursos financeiros disponíveis.

- Comportamentais: todas as crenças existentes, como as atitudes dos grupos, indivíduos e outros tantos elementos afetam todo o evento.

Itens para serem verificados em Marketing

- Conhecer profundamente a empresa na qual o serviço será prestado e estar capacitado para identificar todos os segmentos de mercado e grupos-alvo potenciais.

- Conhecer as metas do evento; elaborando um orçamento, como também um plano estratégico com o objetivo de alcançá-las.

- Conhecer cada cliente; por meio da relação com todos os formadores de opinião, visitas nos estabelecimentos a eles relacionados, aprendendo muito com as ideias dos outros.

- Conhecer os concorrentes; sabendo o que eles oferecem, quais são as suas estruturas e os programas.

- Manter-se sempre em contato com outros parceiros do mesmo segmento do negócio.

- Identificar todos os possíveis espaços para o evento no mercado.

- Verificar as formas de aumentar o tamanho e o status do evento, aproveitando ao máximo as oportunidades de *merchandising.*

- Avaliar quais são todos os ganhos gerados no evento.

- Ser inovador, aceitando conceitos originais e riscos; sempre flexível para potencializar todas as possibilidades existentes.

- Ser original; lembre-se os primeiros são muito importantes e serão sempre lembrados.

- As mudanças podem significar sempre novas oportunidades.

- Motivação de todos os funcionários de forma que sintam que fazem parte da equipe.

- Organizar evento onde os clientes queiram participar dele, ou seja, eventos voltados para o que o cliente necessita.

- Entregas de brindes em eventos são âncoras, ou seja, sempre farão com que os clientes, ao pegarem os brindes, lembrem-se do evento que participaram, não esquecendo todas as experiências positivas.

- Elaboração de regras em todos os eventos de forma justa e adequada.

- Possuir a imagem de qualidade em todas as instalações, tornando-as sempre acessíveis, com mapas adequados, sinalização, estacionamento, entre outros itens.

Motivação

A motivação é um item muito importante que não pode deixar de ser praticada pelo líder da equipe e os seus membros. Deve estar presente permanentemente e não pode ser executada apenas nos momentos em que estão sendo realizadas as atividades físicas, lazer e saúde, mas sempre, ou seja, desde o momento de elaboração, da realização até a sua avaliação final.

O profissional de Educação Física só terá condições de motivar no momento em que realmente compreender de forma muita clara

quais são todas as metas e objetivos daquele evento.

Para que a equipe esteja realmente motivada, ela deve saber de todos os pontos positivos e negativos, até as dificuldades financeiras devem ser divididas com toda a equipe.

O líder da equipe precisa sempre ter em mente o que de fato motiva cada um dos seus funcionários, o que lhes dá prazer durante o trabalho. É fundamental saber que nem sempre é o dinheiro que motiva os funcionários, por isso, você, enquanto líder, precisa saber e procurar reconhecer a importância de cada funcionário para o desenvolvimento desses projetos, inclusive, é considerável que, em alguns momentos, o líder faça o reconhecimento em público de cada um dos seus funcionários, o que, a médio prazo, fará com que a equipe fique cada vez mais unida e harmoniosa.

Existem várias pequenas recompensas que podem motivar os membros da equipe, inclusive, aumentando o seu rendimento, como:

- Brindes com o logo da empresa: camisetas, chaveiros, canetas, agendas entre outros produtos.

- Ingressos para shows, cinemas e teatros.

- *Vouchers* para refeições em restaurantes.

- *Vouchers* para hotéis.

Definições SWOT

A análise SWOT pode ser utilizada em qualquer projeto de marketing no qual deverá sempre ser analisado o cenário passado, presente e futuro, aplicando quatro itens avaliando o ambiente interno e externo:

- Pontos fortes ou *strengths:* são os pontos fortes internos da organização.

- Pontos fracos ou *weaknesses:* são os pontos fracos internos da organização.

Figura 3.8 | Análise

Fonte: <http://4.bp.blogspot.com/-2xdpp_81L2Y/U4vdckidVfI/AAAAAAAACA0/YUyP_hl7Wlg/s1600/swot.png>. Acesso em: 27 jul. 2017

- Oportunidades ou *opportunities:* são as oportunidades externas que possam surgir.

- Ameaças ou threats: são as ameaças externas enfrentadas pela organização.

A seguir, vamos apresentar algumas possibilidades que podem ser aplicadas a uma variedade de eventos em cada um dos quatro itens da análise SWOT.

Pontos fortes

- Capacidade da equipe.
- Conhecimento especializado e experiência.
- Reputação local.
- Apoio político.
- Entusiasmo e compromisso.

Pontos fracos

- Estrutura de transportes de má qualidade.
- Recursos financeiros limitados.
- Imagem pública negativa.
- Falta de qualificação geral para o gerenciamento.

Oportunidades

- Aumento da divulgação entre o público.
- Desenvolvimento de parcerias.
- Retornos financeiros.
- Mudança de atitudes.
- Oferta de novas possibilidades.

Ameaças

- Falta de apoio comercial.
- Concorrência de promoções semelhantes.
- Tendências econômicas.
- Mudanças nas prioridades de financiamento.

Agora, gostaríamos de convidar você a fazer uma atividade para realmente ter certeza de que você conseguiu assimilar como deve ser feita a Análise SWOT.

Portanto, procure, neste momento, fazer uma autoanálise avaliando em você quais são os seus pontos fortes, pontos fracos, oportunidades e ameaças.

Perfil Do Profissional

Figura 3.9 | Perfil do Profissional

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/ele-luta-ajuste-gm498334263-42274578>. Acesso em: 22 ago. 2017.

No perfil do profissional de Educação Física que trabalha com lazer e recreação devem estar presentes algumas atitudes e ações como:

- Saber operacionalizar as atividades de lazer.

- Ser capaz de elaborar, planejar e executar os programas propostos.

- Atuar como animador e líder.

- Proporcionar eventos e atividades positivas para todos os tipos de público, gerando momentos de prazer e de integração para os participantes.

- Ser sempre didático em todas as explanações de forma clara e objetiva.

- Saber utilizar e cuidar de todos os materiais utilizados nas atividades.

- Ser responsável pela integridade física e mental de todos os participantes,

- Respeitar e adequar as regras para todos os participantes durante os jogos, brincadeiras e brinquedos.

- Ser criativo e competente, capaz de criar e recriar os jogos e brincadeiras.

- Ser sempre ético e moral.

Reflita

Vamos chamar a sua atenção, neste momento, convidando-o para uma reflexão: será que você tem o perfil adequado para, após formado, trabalhar com atividade física, lazer e saúde?

Sem medo de errar

Na situação-problema desta seção, você vai precisar ajudar o Matheus a justificar qual é a importância da Análise SWOT e para que tipo de projeto essa análise pode ser realizada?

A análise SWOT é considerada dentro do meio empresarial como uma das mais importantes ferramentas de gestão, para o estudo do ambiente interno e externo da empresa, por meio do estudo e identificação de todos os pontos fortes e fracos da empresa e das oportunidades e ameaças às quais ela está exposta.

O ambiente interno da empresa está relacionado com todos os recursos físicos, humanos e financeiros, sendo possível exercer controle sobre eles, pois resultam das estratégias definidas pela própria empresa, na qual os pontos fortes, estão relacionados com todos os recursos e capacidades, enquanto que os pontos fracos com todas as deficiências.

Enquanto que o ambiente externo é composto por fatores que existem fora dos limites da empresa, mas que exercem influência sobre ela. A análise é realizada utilizando fatores macroambientais e microambientais, procurando observar quais são as oportunidades e as ameaças existentes.

Avançando na prática

Estudo do cliente

Descrição da situação-problema

Valquíria é uma educadora física que está fazendo um trabalho com um grupo de amigos colegas de profissão para entender por que o cliente é sempre tão importante dentro de uma empresa. Com base em todas estas informações, como o desejo do cliente pode ser avaliado durante um evento voltado para a atividade física, lazer e saúde?

Resolução da situação-problema

Uma das formas de avaliar como o cliente gostaria de ser tratado é refletir como se você fosse o cliente, ou seja, procurar fazer várias perguntas a si mesmo, considerando hipoteticamente ser o cliente e como gostaria de ser atendido.

O atendimento ao cliente já começa antes mesmo de ele chegar ao evento. No momento da sua chegada, todas as informações necessárias devem estar disponíveis de uma forma padrão para todos os clientes, procurando sempre superar as suas expectativas.

Todos os membros da equipe devem estar com o foco voltado para o cliente, desde, por exemplo, o manobrista, até o dono da empresa, além, é claro, do organizador e de toda a equipe. É importante que as pessoas tenham uma imagem muito positiva de todos os clientes.

Em todos os eventos voltados para a atividade física, lazer e saúde podemos afirmar que o cliente é sempre a base principal.

Faça valer a pena

1. I - Pontos Fortes.
II - Pontos Fracos.
III - Oportunidades.
IV - Ameaças.

1. Estrutura de transportes de má qualidade, recursos financeiros limitados, imagem pública negativa e falta de qualificação geral para o gerenciamento.
2. Falta de apoio comercial, concorrência de promoções semelhantes, tendências econômicas e mudanças nas prioridades de financiamento.
3. Capacidade da equipe, conhecimento especializado e experiência, reputação local, apoio político, entusiasmo e compromisso.
4. Aumento da divulgação entre o público, desenvolvimento de parcerias, retornos financeiros, mudança de atitudes e oferta de novas possibilidades.

Com base em todas estas informações, associe cada um dos itens da Análise SWOT com os seus respectivos significados.

a) I – 4; II – 2; III – 1; IV – 3.
b) I – 2; II – 4; III – 3; IV – 1.
c) I – 1; II – 3; III – 2; IV – 4.
d) I – 3; II – 1; III – 4; IV – 2.
e) I – 1; II – 3; III – 4; IV – 2.

2. - Atuar como animador e líder.
- Ser algumas vezes ético e moral.
- Saber utilizar e cuidar de alguns dos materiais usados nas atividades.
- Saber operacionalizar as atividades de lazer.
- Ser capaz de elaborar, planejar e executar os programas propostos.

Com base em todas essas informações, assinale "V" para verdadeiro ou "F" para falso em cada item relacionado com o perfil do profissional de Educação Física que trabalha com atividade física, lazer e saúde.

a) V – F – F – V – F.
b) V – F – F – V – V.
c) V – V – V – V – V.
d) F – V – V – V – V.
e) V – V – V – F – V.

3.
- Conhecer superficialmente a empresa e estar capacitado para identificar todos os segmentos de mercado e grupos-alvo potenciais.
- Conhecer as metas do evento; elaborando um orçamento, como também um plano estratégico com o objetivo de alcançá-las.
- Conhecer alguns clientes; por meio da relação com alguns formadores de opinião, visitas nos estabelecimentos a eles relacionados, aprendendo muito com as ideias dos outros.
- Conhecer os concorrentes; sabendo o que eles oferecem, quais são as suas estruturas e os programas.
- Verificar as formas de aumentar o tamanho e o status do evento, aproveitando ao máximo as oportunidades de *merchandising.*

Com base em todas estas informações, assinale "V" para verdadeiro ou "F" para falso nos itens que devem ser verificados em marketing.

a) F – F – F – V – V.
b) V – V – V – V – F.
c) F – V – F – V – V.
d) V – V – V – F – V.
e) V – F – F – V – V.

Referências

CARDILLO, J.; MINDLIN, G.; DUROUSSEAU, D. **Sua playlist pode mudar sua vida.** Rio de Janeiro: Best Seller, 2014.

FERREIRA, C. L. **Trabalho, tempo livre e lazer:** uma reflexão sobre o uso do tempo da população brasileira, 2010. 80f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Ponta Grossa, 2010.

MARINHO, A.; BRUHNS, H. T. **Viagens, lazer e esporte - o espaço da natureza.** são Paulo: Manole, 2006.

MARINHO, A. Atividades na natureza, lazer e educação ambiental: refletindo sobre algumas possibilidades. **Rumo a Aventura,** 2017. Disponível em: <http://www.rumoaventura.com.br/ImagensUsuario/file/1919%20texto%20alcyane%20marinho.pdf>. Acesso em: 8 jun. 2017.

MELO, V. A.; ALVES, E. D. **Introdução ao lazer.** 2. ed. São Paulo: Manole, 2012.

RIBEIRO, O. C. F. **Lazer e Recreação**. São Paulo: Érica, 2014.

ROSSI, C. A. V.; SLONGO, L. A. Pesquisa de Satisfação de Clientes: O Estado-da-arte e Proposição de um Método Brasileiro. **Revista de Administração Contemporânea, v. 2, n. 1,** 1998.Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-65551998000100007&script=sci_arttext>. Acesso em: 25 jun. 2017.

SILVA, A. P. C.; SANTOS, W. Gestão em Projetos de Atividade Física em Condomínios Residenciais. **Coleção Pesquisa em Educação Física.** v. 7, n. 1, 2008. Disponível em: <http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-7/Vol7n1-2008/Vol7n1-2008-pag-259a266/Vol7n1-2008-pag-259a266.pdf> Acesso em: 16 jun. 2017.

WATT, D. C. **Gestão de Eventos em Lazer e Turismo.** Porto Alegre: Artmed, 2007.

Implantação de um programa de qualidade de vida

Convite ao estudo

O assunto que será trabalhado nesta quarta unidade está relacionado com a implantação de um programa de qualidade de vida com enfoque em lazer e saúde.

O objetivo desta unidade é dar condições para você, futuro profissional da Educação Física, implantar esse programa de qualidade de vida.

Matheus é um educador físico formado há 3 anos e há 1 ano ele montou uma empresa chamada "Lazer e Saúde". Essa empresa tem como foco principal de trabalho a prestação de serviços voltados para a atividade física, lazer e saúde para todas as idades e classes sociais, com propostas de acordo com as necessidades de cada cliente ou empresa.

A cada seção, Matheus passará por uma situação-problema diferente, na qual estarão envolvidos funcionários, clientes, fornecedores e a comunidade em geral, e você será convidado a ajudar Matheus para resolver cada situação.

Nesta unidade, trabalharemos com a implantação de um programa de qualidade de vida. Em cada seção, ele passará por uma situação-problema diferente que vai obrigá-lo a utilizar todos os conhecimentos que já foram adquiridos no decorrer do curso, e, em específico, na referida disciplina, dando subsídios para que você tenha condições de resolver todas essas situações do dia a dia que estão relacionadas com a sua futura profissão, e, posteriormente, podendo realizar a implantação de um programa de atividades físicas com enfoque em lazer e saúde.

Na Seção 4.1, serão estudados a qualidade de vida relacionada com o trabalho, os fatores de risco, o estresse físico e mental e o ócio criativo (estudo, trabalho e lazer).

Na Seção 4.2, serão trabalhados a introdução ao programa de qualidade de vida, como promover hábitos saudáveis, a prevenção de doenças e o programa de condicionamento físico.

Na Seção 4.3, serão estudadas a inteligência emocional, a programação neurolinguística, coaching e a Roda da Vida.

Seção 4.1

Estilo de vida

Diálogo aberto

Após Matheus ter aplicado o Questionário de Qualidade de Vida SF-36 para a empresa no ramo automobilístico em que Pedro é o diretor de recursos humanos, ele ficou assustado com os resultados observados, uma vez que foi identificado que mais de 70% dos colaboradores estão com uma qualidade de vida muito abaixo do normal.

Ele observou também que muitos colaboradores estão com um quadro de características indicativas para a presença da Síndrome de Burnout.

Em função de todos esses dados, Matheus decidiu estudar um pouco melhor sobre a utilização do tempo. Portanto, com base em todas essas informações, convidamos você a ajudá-lo no estudo sobre quais são os tipos de tempos sociais existentes.

Não pode faltar

Qualidade de vida no trabalho

Em algumas seções passadas, já abordamos com detalhes a qualidade de vida, agora, abordaremos a chamada qualidade de vida relacionada com o trabalho.

Várias pesquisas já realizadas atestam que o sucesso de uma grande empresa no Brasil, ou em qualquer outro país, está relacionado com o envolvimento de todos os indivíduos. Portanto, quanto mais saudáveis todos os colaboradores estiverem, tanto no ambiente de trabalho como também fora dele, a probabilidade de melhores resultados será maior para as empresas.

Atualmente, muitas empresas estão adotando programas de qualidade de vida relacionados com o trabalho, como uma importante estratégia na busca por maior produtividade, saúde dos trabalhadores, melhor clima organizacional e menores custos.

Esses programas de qualidade de vida relacionados com o trabalho são imprescindíveis para todas as empresas que estão buscando uma gestão que acredite na importância da valorização da vida, por meio das capacidades de cada trabalhador e pelo bem coletivo.

Existem várias ações que podem ser tomadas nas empresas com a finalidade de melhorar a qualidade de vida, por exemplo:

Uso e desenvolvimento de capacidades

- Aproveitamento das habilidades de cada colaborador.
- Autonomia na atividade desenvolvida.
- Percepção do significado do trabalho por parte de cada colaborador.

Integração social e interna

- Ausência de preconceitos.
- Criação de áreas comuns para a integração dos colaboradores.
- Promoção dos relacionamentos interpessoais.
- Senso comunitário.

Respeito à legislação

- Liberdade de expressão.
- Privacidade pessoal.
- Tratamento imparcial.

Condições de segurança e saúde no trabalho

- Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA).
- Controle da jornada de trabalho.
- Ergonomia: equipamentos e mobiliário.
- Ginástica laboral e outras atividades.
- Grupos de apoio antitabagismo, alcoolismo, drogas e neuroses diversas.
- Orientação nutricional.
- Salubridade dos ambientes.
- Saúde ocupacional.

Pesquise mais

Agora, gostaríamos de convidar você a ler o artigo a seguir, com o título *As melhores empresas para trabalhar no Brasil e a qualidade de vida no trabalho: disjunções entre a teoria e a prática,* pois ele lhe ajudará a entender esse importante assunto.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-65552001000100010&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 11 jul. 2017.

Fatores de risco

Figura 4.1 | Fatores de risco

Fonte: <https://goo.gl/jj5Rzd>. Acesso em: 31 ago. 2017.

Os fatores de risco são condições e problemas que aumentam as chances de um indivíduo desenvolver doenças, principalmente as cardiovasculares. Alguns desses fatores não podem ser evitados, tratados ou controlados, por isso, são chamados de riscos intrínsecos ou imutáveis, enquanto outros podem ser evitados, tratados ou controlados, sendo chamados de extrínsecos ou mutáveis.

Os principais fatores de riscos intrínsecos ou imutáveis são:

- Hereditariedade.
- Idade.
- Raça.
- Sexo.

Os principais fatores de riscos extrínsecos ou mutáveis são:

- Obesidade e sobrepeso.
- Ingestão elevada de sódio.
- Álcool.
- Uso de anticoncepcionais.
- Fumo.

- Estresse emocional.
- Sedentarismo.
- Dieta rica em gorduras.

Agora, gostaríamos de chamar a sua atenção para refletir se você conseguiu assimilar qual a diferença entre os fatores de risco intrínsecos ou imutáveis dos extrínsecos ou mutáveis.

Lembrando que os fatores de riscos intrínsecos ou imutáveis são: hereditariedade, idade, raça e sexo, enquanto que os extrínsecos ou mutáveis são: obesidade e sobrepeso, ingestão elevada de sódio, álcool, uso de anticoncepcionais, fumo, estresse emocional, sedentarismo e dieta rica em gorduras.

Por meio dessa percepção, você pode promover uma melhor qualidade de vida relacionada tanto com a saúde como também com o trabalho, para você e para todas as pessoas que o cercam.

Estresse físico e mental

Em primeiro lugar, é importante frisar que o estresse pode ser considerado como algo benéfico, estando presente na vida de todas as pessoas, uma vez que possibilita que o indivíduo consiga adaptar-se em cada situação vivida.

Figura 4.2 | Síndrome de Burnout

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/homem-cansado-ser-solicitada-no-trabalho-gm518889586-90284619>. Acesso em: 31 ago. 2017.

O grande problema são as situações quando os indivíduos não conseguem adaptar-se a elas, nesse caso, devemos nos preocupar.

Existe um conceito muito importante que está presente nos ambientes de trabalho, sendo considerado como um dos desdobramentos mais graves do estresse profissional, englobando o estresse relacionado com o físico e o mental, chamado de Síndrome de Burnout. Portanto, sempre que presente em um indivíduo, significa que este está com problemas associados ao trabalho.

Esse conceito foi proposto na década de 1970 por Cristina Maslach, psicóloga social, e Herbert J. Freudenberger, psicanalista. O termo em inglês significa queimar completamente ou queimar até o fim.

A Síndrome de Burnout aparece lentamente, de forma progressiva, sempre estando relacionada com a atividade profissional do indivíduo.

A síndrome está muito presente nos dias atuais e pode ser considerada como uma resposta emocional às situações de estresse crônico que são vivenciadas no ambiente do trabalho com outras pessoas, por meio das relações com os superiores e com os colegas de trabalho.

Na maioria desses casos, o nível de expectativa é o oposto à realidade, e esses colaboradores continuam persistindo em tentar alcançá-la, tornando suas vidas muito turbulentas e problemáticas.

De acordo com algumas pesquisas realizadas, existem seis domínios principais para a identificação da Síndrome de Burnout, que são:

- Sobrecarga de trabalho.
- Sensação de falta de controle.
- Recompensas insuficientes.
- Ruptura na comunidade.
- Falta de justiça.
- Conflitos de valores.

Sobrecarga de trabalho

Este item é considerado como o maior preditor para essa síndrome. Neste caso, os empregados acabam sentindo que têm muitas coisas para fazer e não possuem tempo suficiente para realizar todas as atividades exigidas, existindo, portanto, um desequilíbrio entre o trabalho e a capacidade do indivíduo para atender a essas exigências.

Um importante exemplo dessa situação são os indivíduos que, em férias, acabam sacrificando o seu tempo, ficando afastados da sua família, para concluírem um determinado trabalho.

Com a sobrecarga de trabalho, vem a chamada exaustão emocional, na qual o colaborador que se encontra neste quadro está com pouca energia para dedicar-se ao seu trabalho e se sente cada vez mais com menos energia e muito pessimista, ficando intolerante, altamente irritável, tanto no seu ambiente de trabalho como também em outros locais, com seus familiares e amigos.

Sensação de falta de controle

Os dados de várias pesquisas indicam que existe uma importante associação entre a falta de controle e os níveis elevados de estresse, pois os colaboradores acabam não tendo espaço para tomarem as suas decisões, não alcançando autonomia no seu trabalho e, assim, sentem-se responsabilizados por algo sobre o qual não têm controle.

Alguns exemplos dessas situações são fusões, enxugamentos do quadro de funcionários, demissões e mudanças na gerência.

Recompensas insuficientes

Este é o típico exemplo dos casos em que os colaboradores acreditam que não estão sendo recompensados de forma apropriada pelo seu desempenho. Para muitos gestores, a principal recompensa para os seus colaboradores está relacionada com maiores salários, benefícios ou "vantagens" especiais, porém, o que muitos colaboradores gostariam é apenas serem reconhecidos quanto à qualidade do seu trabalho.

Ruptura na comunidade

Este item está relacionado com o que chamamos de relações contínuas que os colaboradores têm com as outras pessoas no trabalho, sendo caracterizadas pela falta de apoio e confiança e por conflitos não resolvidos, existindo, então, uma ruptura com relação ao senso de comunidade.

Nessas relações de trabalho, estão incluídos todos os indivíduos que os colaboradores de uma empresa estão envolvidos, como todos os indivíduos que prestam serviços, seus colegas, seu chefe, as pessoas sob sua supervisão, fornecedores externos ou vendedores ou pessoas na comunidade em geral fora da organização.

Nos casos em que não existe esse senso de comunidade, há, então, apenas a hostilidade e a concorrência, dificultando, portanto, a resolução dos conflitos.

Falta de justiça

A percepção dos colaboradores da presença da falta de justiça na empresa onde trabalham, acaba provocando-lhes sensações de

raiva e hostilidade, uma vez que não estão sentindo que estão sendo tratados com o devido respeito.

Um exemplo desse caso são situações nas quais os colaboradores sentem que não estão recebendo o salário que merecem, saindo, muitas vezes, mais cedo do trabalho ou até levando suprimentos da empresa para a sua casa.

Conflitos de valores

Os valores são considerados como todos os ideais e os objetivos que atraíram os colaboradores para aquele determinado emprego, sendo então a conexão entre a sua motivação e o local de trabalho.

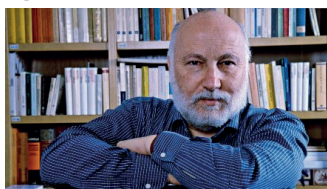
Esses conflitos aparecem quando os colaboradores fazem o que não gostariam de fazer, por exemplo, para aqueles que acreditam que é errado mentir, mas, em algumas situações, sentem-se obrigados a mentir para garantir o seu emprego.

O colaborador que está com a Síndrome de Burnout apresenta um distanciamento cada vez maior do seu equilíbrio emocional. Essa situação pode ser chamada de despersonalização, tornando o indivíduo cada vez mais frio e indiferente às necessidades de todas as outras pessoas, chegando a adotar uma postura que pode ser considerada por muitos como desumana, deixando de notar as outras pessoas, quais são os seus sentimentos e pensamentos, tratando a todos não mais como indivíduos, mas como meros objetos. Além disso, o colaborador, muitas vezes, acaba não tolerando quase nada, ficando na maioria dos casos muito intolerante com as outras pessoas, irritado e ansioso.

Nesses casos, observa-se um grande comprometimento com relação à qualidade de vida e à realização pessoal e profissional.

Para alguns pesquisadores, essa síndrome inicia-se nas áreas em que os indivíduos se consideram mais preparados. Ocorre principalmente nos profissionais que estão procurando crescer, destacar-se, serem reconhecidos profissionalmente e alcançarem uma ótima situação econômica. O que acontece em muitos casos é que esses indivíduos acabam, no seu dia a dia e após semanas ou até anos, apresentando uma grande decepção e frustação com relação aos seus resultados profissionais, com uma intensa baixa autoestima e deprimidos.

Ócio criativo (estudo, trabalho e lazer)

Figura 4.3 | Domenico De Masi

Fonte: <http://istoe.com.br/desorientacao-e-o-maior-mal-nosso-tempo>. Acesso em: 5 jul. 2017.

O ócio criativo é um conceito considerado como uma ideia muito inovadora, criado pelo professor e sociólogo italiano Domenico De Masi, autor de vários livros. Na sua teoria, o ócio é considerado como algo não negativo, mas, pelo contrário, é um fator importante para estimular a criatividade de todas as pessoas.

Para ele, o trabalho do futuro na sociedade pós-industrial está caracterizado como uma mistura de atividades, cada vez mais marcado pela associação entre o trabalho, o estudo e o lazer.

Reflita

Gostaríamos de chamar a sua atenção neste momento para refletir se você conseguiu entender esse importante conceito de ócio criativo, pois todos os indivíduos que entenderem e, principalmente, conseguirem aplicar esse conceito, terão maior qualidade de vida.

Educar para o ócio significa ensinar a escolher melhor um filme, um show, uma peça de teatro, um livro, assim como ensinar a ficar bem quando se está sozinho e ensinar o gosto pelas coisas belas, escolhendo um lugar melhor até para repousar, distrair e se divertir.

Portanto, é preciso ensinar aos indivíduos não só como trabalhar, já que isto é algo que já é realizado naturalmente, mas, principalmente, ensinar a melhor forma para realizar os seus lazeres, afinal, infelizmente, uma grande parte das pessoas não sabe como se distrair ou descansar.

Os indivíduos que vivem o ócio criativo estão dentro de um grupo no qual o trabalho é mais agradável, estando com pessoas que descansam e se divertem mesmo quando estão trabalhando. Para ele, o trabalho é uma profissão, enquanto que o ócio é uma arte.

Os indivíduos que pararam de pensar, de amar e de jogar, dedicando-se totalmente ao trabalho, são considerados “escravos do trabalho”, podendo sentir antipatia daqueles que sabem dedicar-se ao ócio, que são considerados como os “mestres da vida”.

Um dos exemplos da associação entre o trabalho, o estudo e o lazer é o que hoje é considerado como novo modelo de educação/trabalho comparado com o modelo antigo de educação/trabalho.

No modelo antigo (cerca de 60 anos atrás), as pessoas estudavam até concluírem o terceiro grau, começavam a trabalhar e nunca mais voltavam às escolas para estudarem, dedicando-se toda a sua vida ao trabalho.

Nesse novo modelo, as pessoas também estudam até concluírem o terceiro grau, só que não param, ou seja, continuam estudando por toda a vida por meio de especializações ou cursos de atualizações, associando sempre o estudo com o trabalho.

Sem medo de errar

Na situação-problema desta seção, você precisará ajudar Matheus a estudar sobre a utilização do tempo. Para entender melhor sobre os tipos de tempos sociais existentes, o convidamos a fazer a leitura do artigo *Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho*.

Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/271/27170213>. Acesso em: 11 jul. 2017.

De acordo com Munné (1980), existem quatro tipos fundamentais de tempo social, que são:

Tempo psicobiológico: é aquele que é ocupado e conduzido por todas as necessidades biológicas e psíquicas básicas, como o tempo utilizado para as horas de sono, nutrição, atividade sexual entre outras atividades. Esse tempo é considerado como um tempo individual.

Tempo socioeconômico: está relacionado ao tempo destinado para suprir as principais necessidades econômicas fundamentais, constituídas pelas atividades laborais, como também as atividades domésticas, por todas as demandas pessoais e coletivas.

Tempo sociocultural: está relacionado ao tempo empregado para as atividades associadas à sociabilidade dos indivíduos, referindo-se aos compromissos resultantes dos sistemas de valores e pautas estabelecidas pela sociedade.

Tempo livre: está relacionado com todas as ações humanas,

realizadas sem que ocorra alguma necessidade externa. Nesse tempo, o indivíduo tem total liberdade e criatividade para fazer o que quiser.

É indicado que esse último tempo apresentado seja utilizado para o chamado ócio criativo, porém, infelizmente, a sociedade consumista acaba em alguns casos comprometendo esse importante tempo.

Para Matheus, ficou muito claro que ele precisa investir nessa empresa com todos os colabores quanto à forma e à qualidade que eles podem utilizar o seu tempo livre.

Avançando na prática

Arlinda e a Síndrome de Burnout

Descrição da situação-problema

Arlinda é funcionária de uma empresa há mais de 15 anos; há cerca de seis meses o seu chefe começou a perceber que ela está apresentando um comportamento atípico segundo às suas observações, sendo muito fria com todos os colaboradores.

No seu relato, ele falou o seguinte: "A colaboradora parece que não é ela, eu sinto que ela não está presente durante as horas em que está trabalhando".

Com base em todas essas informações, o que essa colaboradora pode estar apresentando?

Resolução da situação-problema

Com certeza essas colaboradora está apresentando a Síndrome de Burnout, sendo caracterizada por um distanciamento cada vez maior com o seu equilíbrio emocional, tornando cada vez mais fria e indiferente às necessidades de todas as outras pessoas, chegando a adotar uma postura que pode ser considerada por muitos como desumana, deixando de notar as outras pessoas, quais são os seus sentimentos e pensamentos, tratando todos não mais como indivíduos, mas como meros objetos.

Faça valer a pena

1. I - Sobrecarga de trabalho.
II - Sensação de falta de controle.
III - Recompensas Insuficientes.
IV - Ruptura na comunidade.
V - Falta de Justiça.
VI - Conflitos de valores.

1. Esse é um exemplo de situações nas quais os colaboradores sentem que não estão recebendo o salário que merecem, saindo, muitas vezes, mais cedo do trabalho ou até levando suprimentos da empresa para a sua casa.
2. Para os colaboradores o principal não é o recebimento de maiores salários, benefícios ou "vantagens" especiais.
3. Esses conflitos aparecem quando os colaboradores fazem o que não gostariam de fazer, por exemplo, para aqueles que acreditam que é errado mentir, mas, em algumas situações, sentem-se obrigados a mentir para garantir o seu emprego.
4. Os colaboradores acabam não tendo espaço para tomarem as suas decisões, não alcançando autonomia no seu trabalho e, assim, sentem-se responsabilizados por algo em que não podem atuar.
5. É caracterizado pela falta de apoio e confiança e por conflitos não resolvidos, apresentando apenas a hostilidade e a concorrência, dificultando, portanto, a resolução dos conflitos.
6. Esse item é considerado como o maior preditor para essa síndrome: existe um desequilíbrio entre o trabalho e a capacidade do indivíduo para atender a essas exigências:

Assinale a alternativa correta que apresenta a associação dos seis domínios principais para a identificação da Síndrome de Burnout com os seus respectivos significados.

a) I – 1; II – 5; III – 3; IV – 6; V – 2; VI – 4.
b) I – 6; II – 4; III – 2; IV – 5; V – 1; VI – 3.
c) I – 5; II – 3; III – 1; IV – 4; V – 6; VI – 2.
d) I – 6; II – 4; III – 2; IV – 5; V – 3; VI – 1.
e) I – 1; II – 2; III – 3; IV – 4; V – 5; VI – 6.

2. O ócio criativo é um conceito considerado como uma ideia inovadora, criado pelo professor e sociólogo italiano Domenico de Masi, autor de mais de 100 livros. Para ele, o ócio criativo é um fator muito importante para estimular a criatividade de todas as pessoas.
Assinale a alternativa correta que apresenta qual é a união que o conceito do ócio criativo, criado por Domenico de Mais, apresenta:

a) União entre o trabalho, financeiro e o lazer.
b) União entre o estudo e o financeiro.
c) União entre o financeiro e o lazer.
d) União entre o trabalho e o ócio.
e) União entre o trabalho, estudo e o lazer.

3. - Os fatores de risco são condições e problemas que aumentam as chances de um indivíduo desenvolver doenças, principalmente as cardiovasculares.
- Alguns destes fatores não podem ser evitados, tratados ou controlados, por isso são chamados de riscos intrínsecos ou imutáveis, enquanto outros podem ser evitados, tratados ou controlados, sendo chamados de extrínsecos ou mutáveis.
- Os principais fatores de riscos intrínsecos ou imutáveis são: hereditariedade, idade, raça, álcool e sexo.
- Os principais fatores de riscos extrínsecos ou mutáveis são: obesidade e sobrepeso, ingestão elevada de sódio, uso de anticoncepcionais, fumo, estresse emocional, sedentarismo e dieta rica em gorduras.

Com base em todas essas informações, assinale "V" para verdadeiro ou "F" para falso em cada item relacionado com os fatores de risco.

a) V – V – F – V.
b) V – V – F – F.
c) V – F – V – V.
d) F – V – V – V.
e) V – V – V – V.

Seção 4.2

Programas de qualidade de vida

Diálogo aberto

Matheus, após aplicar o Questionário de Qualidade de Vida SF-36 para todos os funcionários da empresa do ramo automobilístico em que Pedro é o diretor de recursos humanos, resolveu desenvolver um trabalho com todos os gerentes da empresa.

A proposta é aplicar um treinamento com todos os gerentes, tendo como foco o desenvolvimento de hábitos saudáveis para todos os funcionários e também para os seus familiares, principalmente para as crianças.

Com base em todas essas informações, convidamos você a ajudar Matheus a entender melhor quais são os fatores determinantes do comportamento alimentar e como podem ser ensinados para as crianças.

Não pode faltar

Introdução ao programa de qualidade de vida

Figura 4.4 | Qualidade de vida

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/couple-breathing-and-resting-at-home-gm621586352-108591051>. Acesso em: 31 ago. 2017.

O bem-estar proporcionado pelo programa de qualidade de vida deve estar relacionado não apenas com o impedimento das doenças, mas também deve levar em consideração todas as dimensões existentes (biológica, psicológica, social e organizacional) de cada indivíduo, procurando manter sempre a integridade como cidadão e como profissional.

Existem grandes desafios que devem ser levados em consideração para um programa de qualidade de vida, por exemplo:

- Prática de hábitos saudáveis.

- Prevenção de doenças.

Todos estes assuntos serão apresentados em detalhes a seguir. Convidamos você para acompanhar com muita atenção tudo o que será abordado, pois é fundamental para entender o que compõe um programa de qualidade de vida.

Como promover hábitos saudáveis

Figura 4.5 | Hábitos saudáveis

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/m%C3%A9dico-e-o-dador-conceitos-gm636756210-113163911>. Acesso em: 31 ago. 2017.

Os hábitos saudáveis não podem ser promovidos de um dia para outro, ou seja, é um processo que deve ser instalado progressivamente até chegar no momento em que essas boas práticas realmente comecem a fazer parte da vida desses indivíduos, de forma que eles não as abandonem nunca mais.

A seguir, alguns hábitos saudáveis, como:

- Beber água diariamente: deve-se tomar água a cada uma hora, ou seja, deve ser ingerida várias vezes ao dia, sendo necessário para os adultos mais de três litros por dia. A falta de ingestão de água está relacionada com a maioria das doenças e sintomas, como obesidade, cefaleia, hipertensão arterial, inflamações e várias doenças circulatórias.

- Alimentação: o ideal é que o indivíduo alimente-se a cada três horas, com variedade dos alimentos, pois estes trazem energia para todo o corpo.

- Fibras: deve-se ingerir fibras diariamente, como as folhas verdes, frutas, cereais, "granolas", brotos, cogumelos e similares que são ricos em fibras, devendo ser consumidas entre 25 e 35 gramas/dia. As fibras atuam no nosso organismo fazendo uma importante "limpeza" em todo o nosso corpo.

- Prática de exercícios: o exercício físico regular tem uma importante função, que é a de melhorar a circulação auxiliando e maximizando o trabalho cardíaco, devendo ser realizado pelo menos 3 vezes na semana com duração de, no mínimo, 30 minutos.

- Postura positiva e próativa; o pensamento é a chave de tudo, pois

os pensamentos negativos acabam prejudicando todos os sistemas do corpo, enquanto que os positivos atuam de maneira excelente para a vida de cada indivíduo, como também para todas as pessoas que convivem com essas pessoas.

- Consulta regular aos profissionais da saúde: essas consultas regulares permitirão a identificação, bem como o tratamento dos distúrbios nas fases iniciais, por meio de importantes orientações quanto à prevenção e a todos os tipos de tratamento.

- Cuidado com o sono: é por meio do sono que tanto o corpo como a mente se recuperam de tudo o que passaram no dia, estabelecendo condições para as suas atividades no dia seguinte, como a fixação de informações e a recuperação dos nutrientes, selecionando o que é necessário e o que precisa ser eliminado. As pessoas que não dormem bem acabam adoecendo lentamente, portanto, o ideal é que os indivíduos durmam em ambientes tranquilos, no escuro, com um mínimo de horas suficientes, colchão de qualidade e bons travesseiros.

- Respiração correta: a vida atual muito estressante acaba provocando nos indivíduos respirações cada vez mais superficiais, prejudicando o fornecimento de oxigênio para todo o organismo. Podemos afirmar que existem três tipos de combustíveis no nosso organismo: respiração, alimentação e ingestão de água.

- Redução do estresse: uma das maiores causas das doenças que são chamadas de modernas é o estresse.

Reflita

Neste momento, gostaríamos de chamar a sua atenção quanto à grande importância da prática de hábitos saudáveis, que pode ser iniciada a qualquer momento.

Se você ainda não tem uma vida tão saudável, nós convidamos você para refletir sobre esse importante assunto e a se comprometer a partir de hoje com o que você pode mudar em sua vida para conseguir ter uma vida mais saudável.

Nunca é tarde demais para começar essa importante mudança.

Pesquise mais

Gostaríamos de convidar você para fazer a leitura deste artigo com o título *Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira,* pois ele vai ajudar você a entender melhor sobre esse importante assunto.

Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000300007>. Acesso em: 23 jul. 2017.

Prevenção de doenças

Figura 4.6 | Prevenção de doenças

Fonte: <https://goo.gl/Bfjpct>. Acesso em: 31 ago. 2017.

A prevenção de doenças é um conceito que pode ser definido como uma ação que ocorre de forma antecipada, baseada no conhecimento da história natural a fim de evitar o aparecimento de uma doença.

Existem três fases da prevenção, que são:

- Prevenção primária.
- Prevenção secundária.
- Prevenção terciária.

Prevenção primária

Está relacionada com a educação para os hábitos de vida considerados mais saudáveis, como a realização de todas as imunizações necessárias com a finalidade de impedir a ocorrência de doenças, removendo suas causas; praticando a promoção da saúde, ou intervindo sobre os determinantes sociais e ambientais.

Prevenção secundária

Este nível está relacionado com a prática voltada à prevenção e ao tratamento de doenças quando elas ainda são assintomáticas, promovendo a intervenção de forma antecipada, com a finalidade de evitar a progressão da enfermidade. Essa prevenção é dividida em: tratamento precoce, período em que a doença ainda é assintomática, e tratamento quando as doenças já estão estabelecidas.

Prevenção terciária

Está relacionada com a prevenção da deterioração da doença ou com a redução das complicações após a instalação da doença, maximizando o tempo de vida com mais qualidade. Tem o objetivo de promover a recuperação, com a finalidade de superar todas as limitações decorrentes das doenças, promovendo a reinserção do enfermo na sociedade por meio dos programas de reabilitação.

Programa de condicionamento físico

Você sabia que para o sucesso de um programa de condicionamento físico existem algumas variáveis que precisam sempre ser levadas em consideração?

Aproveitaremos este momento para explicar para você quais são essas variáveis:

- Frequência.
- Duração.
- Intensidade.

Figura 4.7 | Condicionamento físico

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/beautiful-women-working-out-in-gym-gm623680490-109459475>. Acesso em: 31 ago. 2017.

Frequência

O treinamento deve ter uma frequência de no mínimo três vezes por semana e no máximo cinco. É indicado que os treinamentos realizados três vezes por semana ocorram em dias intervalados, por exemplo, segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira, ou terça-feira, quinta-feira e sábado, existindo um dia de intervalo entre um treinamento e outro.

Duração

A duração de cada sessão deve ser de 40 a 60 minutos. Já existem dados que comprovam que treinamentos com períodos menores que 30 a 45 minutos com frequência de duas vezes por semana podem ser capazes de produzir benefícios para o praticante.

Intensidade

A intensidade do programa de condicionamento físico deve ser baseada na frequência cardíaca de treinamento para cada indivíduo por meio de exercícios físicos variando de 65% e 90% da frequência cardíaca máxima prevista para a idade.

Sempre que um indivíduo for iniciar um programa de treinamento físico, deve começar esse programa com intensidades mais leves, por exemplo, 65 a 70% da frequência cardíaca máxima prevista para a idade, com a progressão do treinamento após alguns meses.

Assimile

Gostaríamos de chamar a sua atenção neste momento quanto às três variáveis existentes para um programa de condicionamento físico (frequência, duração e intensidade).

Você conseguiu assimilar todos os conceitos apresentados?

- O que é a frequência de um treinamento físico.

- O que é a duração de um treinamento físico.

- O que é a intensidade de um treinamento físico.

Para o sucesso de um treinamento físico, nenhuma dessas três variáveis podem ficar de lado, podemos afirmar então que as três são imprescindíveis.

Escala de Borg

A Escala de Borg também é chamada de escala subjetiva de esforço, sendo utilizada como um recurso para auxiliar na avaliação da intensidade do exercício físico.

A escala varia de 6 a 20, na qual o indivíduo avalia o seu esforço físico durante a realização da atividade. Essa escala foi proposta pelo fisiologista sueco Gunnar Borg.

Figura 4.8 | Escala de Borg

6	Nenhum esforço
7	Muito, muito leve
8	Muito leve
9	Muito leve
10	
11	
12	Moderado
13	
14	Forte ou duro
15	
16	Muito forte ou muito duro
17	
18	
19	Muito, muito forte
20	Exaustão total

Fonte: Herdy et al. (2014).

O número 12 dessa escala corresponde aproximadamente a 55%,

enquanto que o número 16 já corresponde a 85% da frequência cardíaca máxima.

Exemplificando

Gunnar Anders Valdemar Borg, nascido em 28 de novembro de 1927 em Estocolmo, possui doutorado pela Universidade de Lund, é professor emérito na Universidade de Estocolmo e criador da Escala de Borg.

Disponível em: <https://www.researchgate.net/profile/Gunnar_Borg>. Acesso em: 22 jul. 2017.

Para um programa de condicionamento físico, para os indivíduos que iniciarão a prática de atividades físicas, deve ser levado em consideração os seguintes componentes:

- Aquecimento.
- Treinamento.
- Desaquecimento.

Aquecimento

A duração deste primeiro componente deve ser de 5 a 10 minutos, no qual serão trabalhados os grandes grupos musculares, devendo sempre ser iniciado de forma lenta com um número pequeno de repetições e com um período curto de duração.

Treinamento

O objetivo deste componente é atingir a intensidade alvo de treinamento, podendo ser desenvolvido preferencialmente na bicicleta ergométrica ou na esteira ergométrica, ou ainda por caminhadas e corridas.

O ideal é que na maior parte dessa etapa o indivíduo esteja com a sua frequência cardíaca de treinamento o maior tempo possível.

Existem dois tipos de treinamento físico:

- Treinamento contínuo.
- Treinamento intervalado.

Treinamento contínuo

Para este tipo de treinamento é utilizado um esforço físico constante, podendo ser realizado tanto a caminhada como a corrida. A intensidade deve ser moderada e constante, com duração de 20 a 30 minutos, sendo indicada para os indivíduos sedentários que estão iniciando um programa de treinamento físico.

Treinamento intervalado

Este treinamento é composto por períodos de esforço alternados com momentos de recuperação/repouso, podendo ser tanto ativos como passivos.

Nos casos em que o esforço físico é de alta ou moderada intensidade, é indicado que os intervalos sejam ativos, com exercícios físicos iguais ou diferentes daqueles que estão sendo utilizados no momento da prática da atividade física, porém sempre com uma intensidade de esforço menor.

Os indivíduos que estão iniciando um programa de condicionamento físico apresentam uma baixa capacidade funcional, portanto, nestes casos, os intervalos entre um período e outro devem ser passivos, pois é a única forma possível para que eles consigam exercitar-se.

A progressão das cargas deve sempre ser gradativa, aumentando sempre os períodos da carga e diminuindo os períodos sem atividade física.

Desaquecimento

Esta etapa também pode ser chamada de recuperação, o seu principal objetivo é atingir a frequência cardíaca e a pressão arterial igual ou próxima dos valores de repouso.

Prescrição de exercícios

Todos os programas de condicionamento físico devem ser prescritos sempre de forma individual, de acordo com o perfil de cada indivíduo. É recomendado que a cada 2 ou 3 meses seja realizada uma nova avaliação, com o objetivo de analisar novamente a carga

utilizada no treinamento.

A frequência cardíaca de treinamento deve sempre estar entre 65% a 90% da frequência cardíaca máxima prevista para a idade.

Sem medo de errar

Na situação-problema desta seção, você precisará ajudar Matheus a aplicar um treinamento com todos os gerentes, tendo como foco o desenvolvimento de hábitos saudáveis para todos os funcionários e também para os seus familiares, principalmente para as crianças, por meio do estudo dos fatores determinantes do comportamento alimentar e como estes podem ser ensinados para as crianças.

Para responder a essa situação-problema, convidamos você para fazer a leitura do artigo *Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família*. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000600012>. Acesso em: 23 jul. 2017.

A alimentação é considerada fundamental tanto para o crescimento como também para o desenvolvimento de todas as crianças, sendo um dos principais fatores de prevenção de várias doenças na fase adulta.

Existem vários fatores que influenciarão esses hábitos saudáveis, como os exemplos dos familiares, os fatores sociais e ambientais.

As pesquisas indicam que a modificação dos hábitos alimentares na fase adulta é um processo muito mais complexo e difícil do que se pode imaginar, apresentando um alto índice de insucesso, por isso então se faz cada vez mais necessário que esse trabalho seja realizado de forma precoce com todas as crianças.

Os principais problemas alimentares estão relacionados ou com o excesso ou com a falta de nutrientes, devendo ser considerado como prioridade para o treinamento as abordagens relacionadas com a carência de determinados nutrientes (anemia) e com o excesso deles (obesidade). Para ambas as situações, todos os sinais e os sintomas são observados após um período de tempo de inadequação alimentar.

O consumo alimentar de todas as crianças está relacionado com a disponibilidade e o acesso aos alimentos dentro dos lares, práticas alimentares realizadas e também a forma de preparo dos alimentos.

Como as crianças são o reflexo do ambiente onde vivem, é

fundamental que seja dado o devido cuidado para todos esses fatores que já foram levantados, levando o conhecimento para todos quanto à influência da alimentação em cada processo relacionado à saúde e à doença no contexto familiar.

Portanto, esse treinamento deve ser baseado na importância do trabalho com as crianças para que estas criem hábitos alimentares saudáveis e sejam adultos saudáveis.

Avançando na prática

Programa de Qualidade de Vida

Descrição da situação-problema

Valdir está interessado em implantar um programa de condicionamento físico para um grupo de indivíduos da terceira idade que pertence à igreja que ele frequenta.

Com base nessas informações, quais são as variáveis que devem ser levadas em consideração para a realização desse treinamento?

Resolução da situação-problema

Existem três variáveis que devem ser levadas em consideração, que são:

- Frequência.
- Duração.
- Intensidade.

A frequência do treinamento deve ser de no mínimo três vezes por semana e no máximo cinco. É indicado que os treinamentos realizados três vezes por semana ocorram em dias intervalados.

A duração deve ser de 40 a 60 minutos. Existem dados que comprovam que treinamentos com períodos menores de 30 a 45 minutos com frequência de duas vezes por semana podem ser capazes de produzir benefícios para o praticante.

A intensidade do programa de condicionamento físico deve ser baseada na frequência cardíaca de treinamento para cada indivíduo

por meio de exercícios físicos, variando de 65% e 90% da frequência cardíaca máxima prevista para a idade.

Faça valer a pena

1. I - Fibras.
II - Prática de exercícios.
III - Cuidado com o sono.
IV - Alimentação.

1. Tem como principal função melhorar a circulação, auxiliando e maximizando o trabalho cardíaco, deve ser realizado pelo menos três vezes na semana com duração de, no mínimo, 30 minutos.
2. É por meio dele que o corpo e a mente podem recuperar-se de tudo o que passaram no dia, estabelecendo boas condições para o dia seguinte.
3. O ideal é que este processo ocorra a cada três horas.
4. Devem ser consumidos entre 25 e 35 gramas/dia, tendo como função atuar no organismo fazendo uma importante “limpeza” em todo o corpo.

Com base em todas essas informações, associe os hábitos saudáveis com os seus respectivos significados.

a) I – 1; II – 2; III – 3; IV – 4.
b) I – 3; II – 4; III – 1; IV – 2.
c) I – 4; II – 1; III – 2; IV – 3.
d) I – 2; II – 4; III – 1; IV – 3.
e) I – 1; II – 3; III – 2; IV – 4.

2. A prevenção de doenças é um conceito que pode ser definido como uma ação que ocorre de forma antecipada, baseada no conhecimento da história natural, a fim de evitar o aparecimento de uma doença.
- A prevenção primária está relacionada com a educação para os hábitos de vida considerados mais saudáveis, como realização de todas as imunizações necessárias com a finalidade de impedir a ocorrência de doenças, removendo suas causas; praticando a promoção da saúde, ou intervindo sobre os determinantes sociais e ambientais.
- O nível de prevenção secundária está relacionado com a prática à prevenção e ao tratamento de doenças quando estas ainda são

assintomáticas, promovendo a intervenção de forma antecipada, com a finalidade de evitar a progressão da enfermidade.
- Na prevenção secundária, o tratamento é dividido em tratamento inicial, intermediário e tardio.
- A prevenção terciária está relacionada à prevenção da deterioração da doença ou à redução das complicações após a instalação da doença; maximizando o tempo de vida com mais qualidade.

Com base em todas essas informações, assinale "V" para verdadeiro ou "F" para falso em cada item relacionado com a prevenção das doenças:

a) V – V – V – F – F.
b) V – V – F – V – V.
c) F – V – V – F – V.
d) V – V – V – V – V.
e) V – V – V – F – V.

3. I - Frequência.
II - Duração.
III - Intensidade.
IV - Escala de Borg.

1. Deve ser baseado na frequência cardíaca de treinamento para cada indivíduo por meio de exercícios físicos, variando de 65% e 90% da frequência cardíaca máxima prevista para a idade.
2. O treinamento deve ser de no mínimo três vezes por semana e no máximo cinco, sendo indicado que os treinamentos realizados três vezes por semana ocorram em dias intervalados.
3. Varia de 6 a 20, na qual o indivíduo avalia o seu esforço físico durante a realização da atividade.
4. Cada sessão deve ter de 40 a 60 minutos.

Com base em todas essas informações, associe o programa de condicionamento físico com os seus respectivos significados:

a) I – 3; II – 1; III – 2; IV – 4.
b) I – 1; II – 3; III – 4; IV – 2.
c) I – 2; II – 4; III – 1; IV – 3.
d) I – 4; II – 2; III – 1; IV – 3.
e) I – 3; II – 4; III – 1; IV – 2.

Seção 4.3

Treinamento e inteligência emocional

Diálogo aberto

Matheus começou a se interessar por programação neurolinguística há alguns meses, e, por isso, resolveu conversar com Pedro para lhe propor que a programação neurolinguística faça parte do programa que ele está elaborando relacionado com atividade física, lazer e saúde para ser aplicado na empresa do ramo automobilístico em que Pedro é o diretor de recursos humanos.

No entanto, na primeira conversa, Pedro questionou bastante a existência de um resultado positivo por meio da utilização desse programa.

Com base em todas as informações, nós convidamos você a ajudar Matheus a conversar com Pedro para que ele possa apresentar todos os benefícios.

Não pode faltar

Inteligência emocional

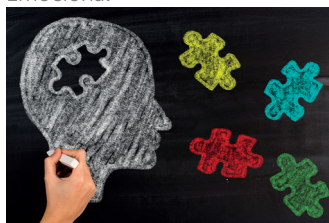
Daniel Goleman é um psicólogo, escritor e PhD da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos; é considerado por muitos da área como o "pai da Inteligência Emocional".

Em 1986, publicou o livro com o título *Inteligência Emocional*, que alcançou mais de 5 milhões de cópias vendidas.

Figura 4.9 | Inteligência Emocional

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/choose-your-personality-that-matching-you-gm664968700-121094079>. Acesso em: 31 ago. 2017.

Para ele, o controle de todas as emoções é fundamental para o desenvolvimento da inteligência emocional de cada indivíduo.

A inteligência emocional é definida como a capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos outros, de nos

motivarmos e de gerirmos bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.

Pode-se considerar a inteligência emocional como a principal responsável pelo sucesso ou insucesso de todos os indivíduos.

No nosso dia a dia, a maioria das situações vividas, tanto no trabalho como em outros contextos na nossa vida, envolvem o relacionamento entre as pessoas. Portanto, todos aqueles que conseguirem se relacionar melhor com outras pessoas, terão sempre mais chances de alcançar o sucesso.

Agora, apresentaremos alguns passos que podem ser utilizados para desenvolver a inteligência emocional:

- Conhecer as próprias emoções.
- Lidar com as emoções.
- Motivar-se.
- Reconhecer as emoções nos outros.
- Lidar com os relacionamentos.

Pelo o que você já pôde observar, essas atitudes são fundamentais para o desenvolvimento da inteligência emocional. A primeira ação para iniciar esse processo é olhar para si e procurar essas mudanças interiores.

Assimile

Gostaríamos de chamar a sua atenção quanto à definição de inteligência emocional. Ficou realmente claro para você o que é a inteligência emocional e como ela pode ser trabalhada?

Programação neurolinguística

A programação neurolinguística, ou PNL, é definida como um conjunto de ferramentas e técnicas de comunicação, desenvolvimento pessoal e psicoterapia. Foi criada por Richard Bandler e John Grinder na Califórnia, EUA, durante a década de 1970.

Figura 4.10 | Programação neurolinguística

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/vetor/concept-of-idea-and-innovation-with-light-bulb-gm628616366-111660931>. Acesso em: 6 set. 2017.

É considerada como uma das

mais importantes técnicas no estudo do comportamento humano, utilizando uma série de métodos de comunicação (linguagem verbal e não verbal) e de relacionamentos, demonstrando como podem afetar o sistema nervoso.

A programação neurolinguística trabalha com a conexão de vários processos, como: neurológicos, linguísticos e padrões comportamentais aprendidos por meio das experiências vividas anteriormente, que no método é chamado de programação, sendo alterados com a finalidade de atingir os objetivos propostos por cada indivíduo.

As ferramentas utilizadas atuam tanto no registro como também no processamento de tudo que foi programado pelas experiências já vividas, possibilitando alterar os comportamentos que não sejam desejados, ressignificando as experiências vividas.

A programação neurolinguística tem a finalidade de possibilitar que os indivíduos consigam pensar em todas as soluções e resultados, sendo considerado como um modelo único para o desenvolvimento comportamental.

A PNL está centrada na somatória do desenvolvimento de todas as capacidades, por meio do como fazer, aliado com a motivação, o por que fazer.

Então, todos os indivíduos que participam desse programa acabam assumindo o seu próprio desenvolvimento, não o deixando mais na mão de outras pessoas, o que gera grandes mudanças positivas em todos os setores de sua vida. Por meio do controle dos seus pensamentos, o indivíduo passa a conduzir os seus raciocínios e as suas emoções, fazendo com que ele seja líder de si mesmo e de todos os seus relacionamentos com as outras pessoas.

A programação neurolinguística considera que a percepção das pessoas em relação ao ambiente externo ocorre pelos canais sensoriais, que são os canais de acesso ao cérebro, como: visual, auditivo e cinestésico.

A partir do momento em que você conhece qual dos três canais é o melhor para a comunicação com a outra pessoa, então conseguirá aumentar o poder de comunicação com esse indivíduo.

Agora, aproveitaremos este momento para mostrar como você poderá relacionar-se com os indivíduos utilizando o principal canal de comunicação de cada pessoa.

Para as pessoas que têm o canal de comunicação visual mais desenvolvido, seguem algumas sugestões para se relacionar com elas:

- Diga para a pessoa expressões como: "está observando este movimento aqui?".

- Utilize gráficos, formas, fotos etc. Ela se estimula melhor com tudo que pode ver, inclusive textos.

- Trabalhe a sua apresentação pessoal (os visuais costumam julgar os outros pela sua apresentação) e do seu local de atendimento.

- As pessoas visuais gostam mais do que outras de material de divulgação bem apresentado (folders, portifólios e cartões de visita).

Para as pessoas que têm o canal de comunicação auditivo mais desenvolvido, seguem algumas sugestões:

- Diga para a pessoa expressões como: "ouça o que eu tenho para lhe dizer."

- Imagine-se ouvindo o que os seus clientes dirão.

- Os clientes auditivos gostam muito de casos e de exemplos falados que chamem a sua atenção.

- Faça perguntas para ele falar.

- Procure se expressar adequadamente em termos de entonação e correção de português.

Para as pessoas que têm o canal de comunicação cinestésico mais desenvolvido, as sugestões são as seguintes:

- Sempre que possível coloque os objetos ou papéis na mão da pessoa.

- De forma educada e delicada toque nele: uma mão no ombro, um aperto de mão etc.

- Dê-lhe sempre água ou café, e ofereça um local confortável para se sentar.

- Expresse-se com palavras que denotem sensações de paladar, olfato e conforto físico.

Os principais objetivos da formação em programação neurolinguística são:

- Ensinamento sobre a forma como estruturamos os nossos pensamentos e ações.

- Geração do autoconhecimento das experiências internas e consequências externas.

- Identificação dos nossos modelos mentais e o impacto no nosso comportamento.

- Ensinamento da ressignificação de todas as crenças que nos as as limitações de atingir os resultados desejados.

- Geração de mudança na forma de pensar, abandonando o foco no problema e colocando-o nas soluções.

- Ensinamento das técnicas para minimizar os obstáculos e limitações na mudança comportamental.

- Desenvolvimento dos recursos internos para alcançarmos os resultados que desejamos.

- Desenvolvimento das atitudes e habilidades para adquirir excelência nas mais diversas competências.

- Compreensão do melhor funcionamento da identidade emocional, por meio de escolhas mais assertivas e produtivas.

Coaching

Figura 4.11 | Coaching

Fonte: <http://www.istockphoto.com/br/foto/carreira-de-desenvolvimento-pessoal-gm469225026-61408820>. Acesso em 31 ago. 2017.

De acordo com o *International Coaching Federation* (ICF), o coaching é definido como uma parceria com o cliente em um instigante e criativo processo que o inspira a maximizar o seu potencial pessoal e profissional, que é particularmente importante no ambiente incerto e complexo dos dias atuais.

O americano Timothy Gallwey é considerado como o pai do coaching, pois foi o precursor e responsável pelo desenvolvimento do coaching como é conhecido nos dias atuais.

O coaching deve ser responsável por:

- Descobrir, esclarecer e alinhar-se com o que o indivíduo pretende atingir.

- Incentivar a autodescoberta do indivíduo.

- Provocar soluções e estratégias geradas pelos próprios indivíduos.

- Responsabilizar o indivíduo por todos os compromissos assumidos.

A principal proposta do coaching é provocar importantes mudanças e transformações, garantindo futuras possibilidades, não mais centradas nos erros que já foram cometidos no passado.

Os principais resultados alcançados com o coaching são:

- Ajuda para que os indivíduos possam ter condições de esclarecer **o que realmente querem,** fortalecendo a visão e a definição de suas metas a curto, médio e longo prazo.

- Ajuda para que os indivíduos tenham condições de esclarecer o **porquê querem** essas coisas por meio da conscientização de quais são as suas verdadeiras motivações, conectando-se com os seus principais valores.

- Provocar a aceleração do alcance dos objetivos por meio da elaboração de planos de ação aliados aos novos hábitos, atitudes e comportamentos empoderadores.

Pesquise mais

Agora, gostaríamos de aproveitar este momento para convidar você a fazer a leitura do artigo com o título *Eficácia, Emoções e Conflitos Grupais: a Influência do Coaching do Líder e dos Pares*, pois lhe ajudará a entender melhor a influência que o líder tem em sua equipe e nos seus pares.

Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202014000100007>. Acesso em: 31 jul. 2017.

Roda da Vida

Figura 4.12 | Roda da Vida

Fonte: <http://institutoloureiro.com.br/wp-content/uploads/2016/08/roda-da-vida.png>.

A Roda da Vida é um instrumento empregado no coaching, sendo considerada como uma importante ferramenta, uma das mais utilizadas no mundo, de fácil aplicação, que tem como principal objetivo visualizar a situação atual de um indivíduo, possibilitando que este identifique a sua situação ideal.

Esse instrumento, criado por Paul J. Meyeré, é constituído por um círculo com 8, 10 ou 12 partes, no formato de gráfico do tipo pizza.

Na Roda da Vida, existem quatro domínios considerados, que são:

- Pessoal.
- Profissional.
- Relacionamentos.
- Qualidade de vida.

Pessoal

Este domínio leva em consideração itens, como saúde e disposição, desenvolvimento intelectual e equilíbrio emocional.

- Saúde e disposição: para muitos estudiosos este pode ser considerado como o mais importante, uma vez que a saúde é a base de tudo. Nesse item, deve ser avaliado o quanto o indivíduo está cuidando realmente da sua saúde, se realiza ou não todos os exames periódicos, os cuidados com a alimentação e a prática de exercícios.

- Intelectual: está relacionado com o tempo utilizado para a educação, levando em consideração se o indivíduo está ou não realizando algum curso e qual é a sua satisfação.

- Equilíbrio emocional: este é um importante item que avalia se o indivíduo está ou não em equilíbrio com todas as suas emoções.

Profissional

Este domínio compreende os itens realização e propósito, recursos financeiros e contribuição social.

- Realização e propósito: leva em consideração o quanto o

indivíduo está feliz e realizado em seu trabalho, os seus benefícios, como está diante do seu ambiente de trabalho e de todas as atividades que ele exerce diariamente e se tudo o que está recebendo em seu trabalho está de acordo com o que almeja.

- Recursos financeiros: leva em consideração o rendimento financeiro, se é suficiente ou não, garantindo o suprimento de todas as suas necessidades básicas, garantindo-lhe uma vida mais confortável.

- Contribuição social: leva em consideração qual é a contribuição que o indivíduo está oferecendo para a sociedade na qual está inserido.

Relacionamentos

Os itens envolvidos neste domínio são a família, o desenvolvimento amoroso e a vida social.

Nos itens familiares e vida social, devem ser levados em consideração como está o relacionamento com os indivíduos mais próximos, a permanência de diálogos e a resolução dos conflitos.

Quanto ao item amor, este levará em consideração como são os relacionamentos com as outras pessoas, por meio dos sentimentos, respeito mútuo, e metas. Também considera qual é a visão de futuro quanto aos relacionamentos e quais são as dificuldades encontradas e como estas podem ser trabalhadas.

Qualidade de vida

Para este domínio, os itens que estão envolvidos são criatividade, hobbies e diversão, plenitude, felicidade e espiritualidade.

- Criatividade, hobbies e diversão: está relacionado com o tempo utilizado para todas atividades na quais estão envolvidos a diversão e qualquer tipo de hobbies, proporcionando sensações de prazer e, ao mesmo tempo, provocando o seu relaxamento.

- Plenitude e felicidade: este ponto avalia o quanto a pessoa está equilibrada e, portanto, em plenitude e feliz.

- Espiritualidade: tem a finalidade de avaliar a força interna, a forma como é trabalhada a fé e todos os preceitos, e se estão de acordo com a sua visão e valores.

Reflita

Agora, gostaríamos de aproveitar este momento para te convidar a aplicar o instrumento Roda da Vida em você e a procurar avaliar como está a sua qualidade de vida por meio dos quatro domínios (pessoal, profissional, relacionamentos e qualidade de vida) e todos os itens relacionados. Essa avaliação servirá como um ponto de partida para você se autoconhecer.

Sem medo de errar

Na situação-problema desta seção, você precisará ajudar Matheus a justificar para Pedro quais são os principais benefícios da aplicação da programação neurolinguística junto ao programa de atividade física, lazer e saúde para os funcionários da empresa do ramo automobilístico onde Pedro é o diretor de recursos humanos.

A programação neurolinguística é capaz de trazer inúmeros benefícios para todos os funcionários, por exemplo:

- Ensinar para os seus praticantes a forma como são estruturados todos os pensamentos e as ações.

- Possibilitar o autoconhecimento de todas as experiências internas e consequências externas.

- Abandono do foco no problema, colocando-o na solução.

- Desenvolvimento dos recursos internos para alcançar os resultados desejados.

- Desenvolvimento das atitudes e habilidades para adquirir excelência nas mais diversas competências.

- Compreensão do melhor funcionamento da identidade emocional, por meio de escolhas mais assertivas e produtivas.

- Melhorar a comunicação entre todos os profissionais por meio da avaliação dos canais de comunicação de cada colaborador (auditivo, visual e cinestésico). Utilizando esses resultados é possível criar uma comunicação melhor, uma vez que o responsável lidará com cada colaborador usando o canal de comunicação mais desenvolvido em cada indivíduo.

Avançando na prática

Utilização da Roda da Vida

Descrição da situação-problema

Maraisa está no 5º semestre do curso de Educação Física, e um dos assuntos abordados em uma das aulas foi a utilização de alguns instrumentos para a avaliação da qualidade de vida, entre eles, a Roda da Vida.

Com base em todas essas informações, quais são os domínios existentes na Roda da Vida e quando pode ser considerado um bom resultado por meio desse questionário?

Resolução da situação-problema

Existem quatro domínios que fazem parte desse instrumento de avaliação, que são:

- Pessoal.
- Profissional.
- Relacionamentos.
- Qualidade de vida.

É considerado como um bom resultado quando todos esses domínios estão em equilíbrio, ou seja, com valores muito próximos entre eles, e estão próximos do número 10, indicando que a pessoa encontra-se em equilíbrio na sua vida em todos os aspectos.

Faça valer a pena

1. - Ensinamento da forma como estruturamos os nossos pensamentos e ações.
- Geração do autoconhecimento das experiências internas e consequências externas.
- Identificação dos nossos modelos mentais e o impacto no nosso comportamento.
- Ensinamento da ressignificação de algumas crenças que nos impedem de atingir os resultados desejados.
- Geração de mudança na forma de pensar, abandonando o foco no

problema e colocando-o nas soluções.
Com base em todas essas informações, assinale "V" para verdadeiro ou "F" para falso em cada item relacionado com os principais objetivos da formação em programação neurolinguística.

a) V – V – V – F – V.
b) V – V – V – V – F.
c) V – V – V – V – V.
d) V – F – V – V – V.
e) F – V – F – V – V.

2. - Descobrir, esclarecer e alinhar-se com o que o indivíduo pretende atingir.
- Incentivar a autodescoberta do indivíduo.
- Provocar soluções e estratégias geradas pelos próprios indivíduos.
- Responsabilizar sempre as outras pessoas por todos os compromissos assumidos.
Com base em todas essas informações, assinale "V" para verdadeiro ou "F" para falso em cada item relacionado com o que o coaching deve ser responsável:

a) V – F – V – V.
b) F – V – V – V.
c) V – V – V – V.
d) V – V – V – F.
e) V – V – F – V.

3. I - Inteligência emocional.
II - Programação neurolinguística.
III - Coaching.
IV - Roda da Vida.

1. Um conjunto de ferramentas e técnicas de comunicação, desenvolvimento pessoal e psicoterapia.
2. É um instrumento considerado como uma importante ferramenta, uma das mais utilizadas no mundo, de fácil aplicação, que tem como principal objetivo visualizar a situação atual de um indivíduo, possibilitando que este identifique a sua situação ideal.
3. Capacidade de identificar os nossos próprios sentimentos e os dos

outros, de nos motivarmos e de gerir bem as emoções dentro de nós e nos nossos relacionamentos.
4. Uma parceria com o cliente em um instigante e criativo processo que o inspira a maximizar o seu potencial pessoal e profissional, que é particularmente importante no ambiente incerto e complexo dos dias atuais.
Com base em todas essas informações, associe inteligência emocional, programação neurolinguística, coaching e Roda da Vida com os seus respectivos significados:

a) I – 4; II – 2; III – 1; IV – 3.
b) I – 3; II – 1; III – 4; IV – 2.
c) I – 2; II – 4; III – 3; IV – 1.
d) I – 1; II – 2; III – 3; IV – 4.
e) I – 4; II – 1; III – 3; IV – 2.

Referências

AQUINO, C. A. B.; MARTINS, J. C. O. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Mal-estar e Subjetividade.** 2007. Disponível em: <http://www.redalyc.org/html/271/27170213>. Acesso em: 11 jul. 2017.

BURTON, K. **Programação neurolinguística para leigos.** 1. ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2014.

CERDEIRA, D. Q.; BARBIERI, L. G. **Síndrome de Burnout**. Curitiba: Florence, 2017.

DINIZ, D. P. **Guia de qualidade de vida:** saúde e trabalho. São Paulo: Manole, 2013.

FLECK, M. P. A. **A avaliação de qualidade de vida:** guia para profissionais da saúde. Porto Alegre: Artmed, 2008.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. **Stress e trabalho:** uma abordagem psicossomática. 4. ed. São Paulo: , Atlas, 2013.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional.** 5. ed. São Paulo: Objetiva, 1986.

HERDY, A. H. et al. Diretriz sul-americana de prevenção e reabilitação cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 103, n. 2, supl. 1, p. 1-31, ago. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2014003000001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 31 ago. 2017.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. **Qualidade de Vida no Trabalho - QVT**: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. São Paulo: Atlas, 2012.

MARION, A. **Manual de coaching:** guia prático de formação profissional. São Paulo: Atlas, 2017.

MARQUES, I. R.; DIMAS, I. D.; LOURENÇO, P. R. Eficácia, emoções e conflitos grupais: a influência do coaching do líder e dos pares gerais. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, 2014. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202014000100007>. Acesso em: 31 jul. 2017.

MASI, D. **O Ócio Criativo**. Rio de Janeiro: Sextante, 2000.

MORAES, M. V. G. **Doenças ocupacionais:** agentes: físico, químico, biológico, ergonômico. 2. ed. São Paulo: Érica, 2014.

O'CONNOR, J. **Introdução à Programação Neurolinguística.** São Paulo: Summus, 1995.

ROSSI, A.; MOREIRA, E. A. M.; RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 21, n. 6, p. 739-748, dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000600012>. Acesso em: 23 jul. 2017.

ROSSI, A. M.; PERREWÉ, P. L.; SAUTER, S. L. **Stress e qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Atlas, 2010.

SICHIERI, R. et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população

brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia,** São Paulo, v. 44, n. 3, p. 227-232, jun. 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302000000300007>. Acesso em: 23 jul. 2017.

TOLFO, S. R.; PICCININI, V. C. As melhores empresas para trabalhar no Brasil e a qualidade de vida no trabalho: disjunções entre a teoria e a prática. **Revista de Administração Contemporânea**, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 165-193, abr. 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-65552001000100010&script=sci_arttext&tlng=pt>. Acesso em: 11 jul. 2017.